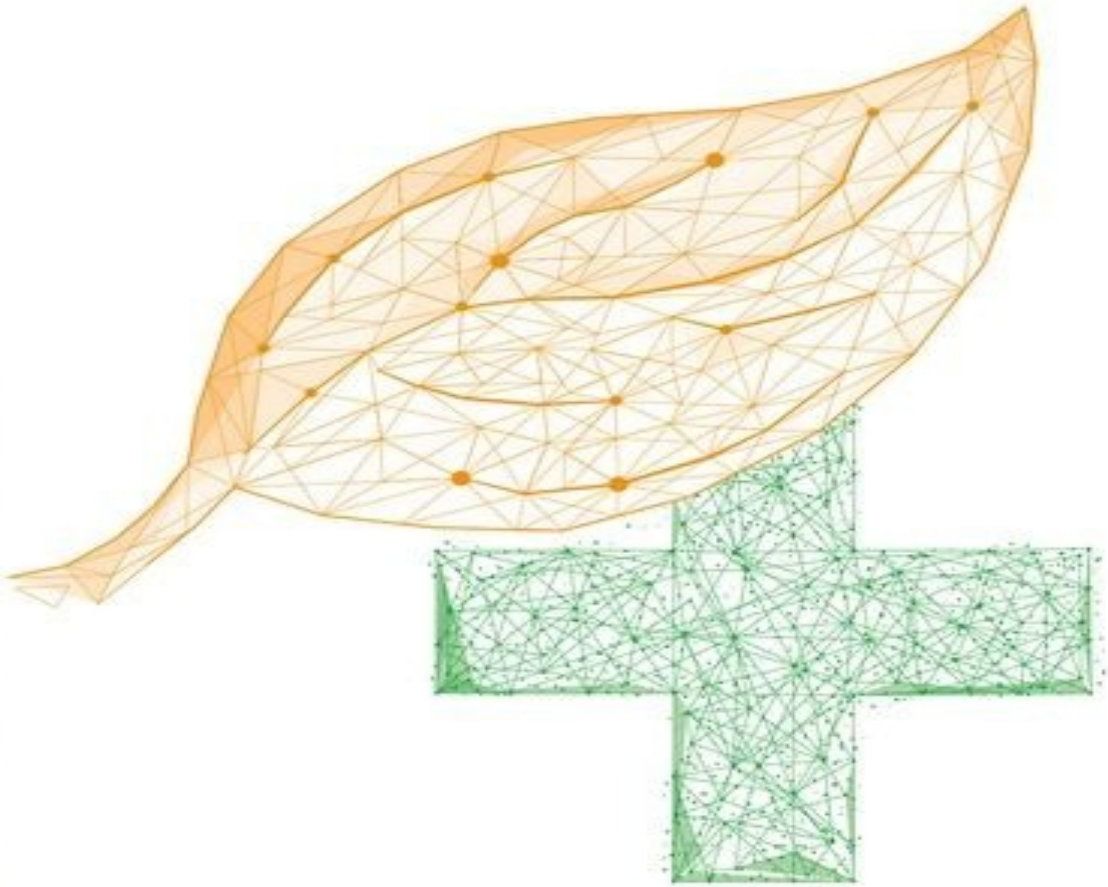
Daniel Kieffer

LA PETITE PHARMACIE FAMILIALE EN NATUROPATHIE

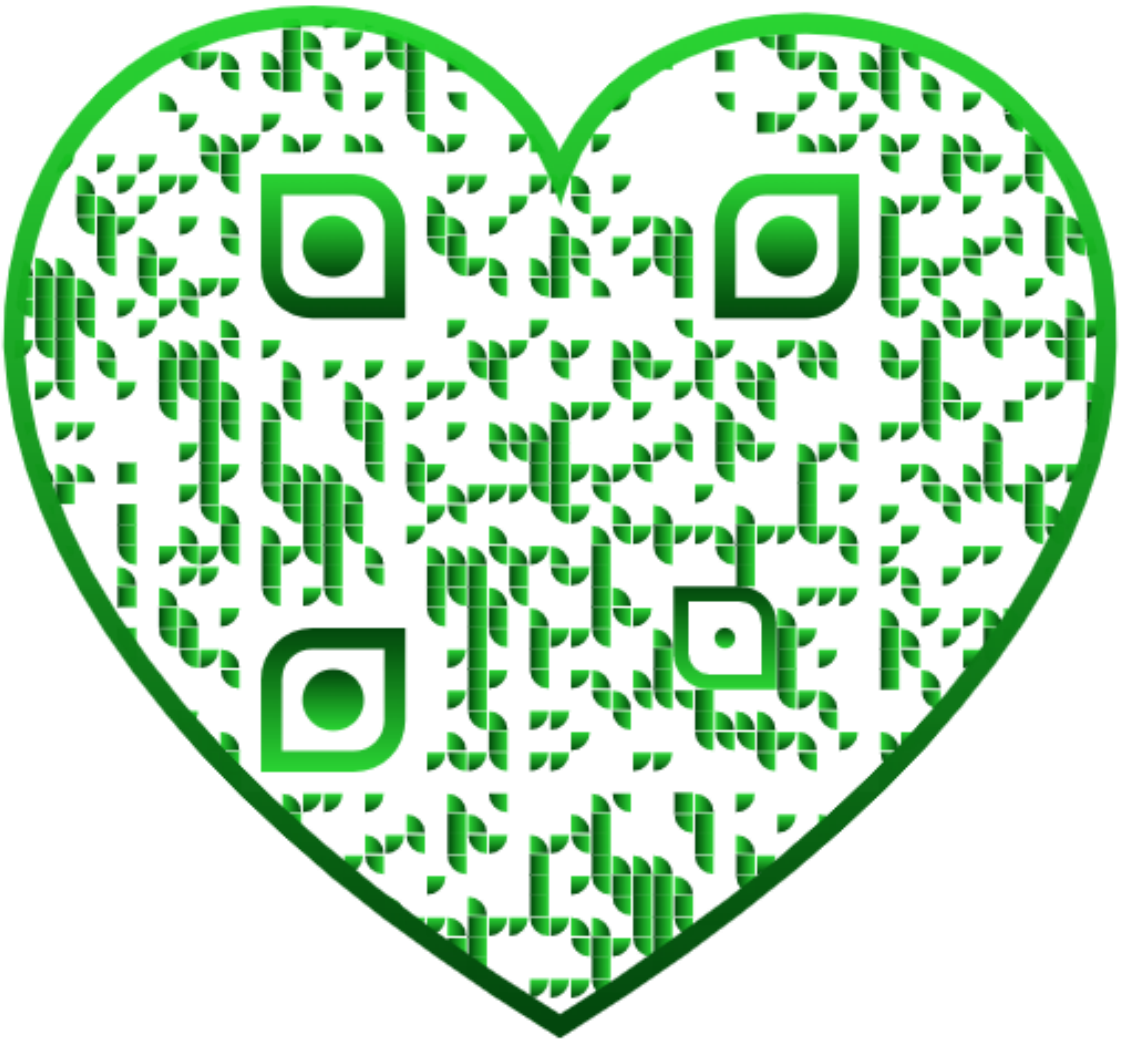
Plantes, remèdes, outils et superaliments



les essentiels DANIEL KIEFFER

jouvence EDITIONS

SHOUT
SHARE
IT



Daniel **Kieffer**

LA PETITE PHARMACIE FAMILIALE EN NATUROPATHIE

Plantes, remèdes, outils et superaliments

les essentiels DANIEL KIEFFER

jouvence EDITIONS

Du même auteur, dans la même collection

Acidose et mucose toxiques
Les 10 Cerveaux de la naturopathie
La Détox holistique
Pardonner et se pardonner
Réaliser son autobilan de vitalité
Satisfaire ses besoins, se libérer de ses frustrations
Les Eaux de détox

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
Route de Florissant 97 – 1206
Genève — Suisse
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020
© Édition numérique Jouvence, 2020
ISBN : 978-2-88905-917-1

Maquette de couverture : Oreka Graphisme
Couverture : Frank Pitel
Illustration de couverture : AdobeStock.com : ©Igor, ©ToheyVector
Illustrations intérieures : voir notes, sauf pages 123 et 124 : © Éditions Jouvence et AdobeStock.com : p.45 : © Eléonore H, p.51 : ©Marc, p.67 : ©Aleksa Mikhailechko, p.68 : ©boonchuay1970, p.70 : ©andriigorulko, p.91 : Андреи Попов , p.96 : © Victor Koldunov, p.103 : ©snapgalleria, p. 105 : ©IndrePau, p.113 : ©New Africa, p.118 : ©Катя Лозовская.
Logo Essentiels Daniel Kieffer : Oreka Graphisme
Maquette intérieure : Stéphane Angot et SIR
Mise en pages : Frank Pitel

Tous droits de reproduction,

traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

- Avertissements
- Qui est Daniel Kieffer ?
- Introduction : la naturopathie en marche
    1. Le causalisme d’Hippocrate
    2. Le paradigme holistique
    3. Mises en garde importantes
    4. Gare aux « anti… » !
    5. Ne pas oublier le terrain !
    6. Les petits remèdes de confort

Partie 1. Les grands remèdes incontournables et polyvalents

1. L’argile
2. Le chlorure de magnésium
3. La zéolithe activée
4. Le bicarbonate de soude
5. Le vinaigre de cidre
6. L’huile de Haarlem®
7. Le Regulat®
8. L’huile de nigelle ou cumin noir
9. Le gingembre
10. Le miel
11. Les propolis
12. L’huile de rose musquée du Chili
13. L’Élixir du Suédois®
14. Le silicium organique
15. L’argent colloïdal

16. Le charbon végétal activé
17. Les prébiotiques, probiotiques et symbiotiques
18. La chlorophylle magnésienne
19. Le psyllium blond
20. L’aloe vera
21. Le maté vert
22. L’aspirine : amie ou ennemie ?
23. Le Vita Fons II®
24. Marron d’Inde, pierre de shungite, savon de Marseille, et autres astuces de santé

Partie 2. Les outils, appareils et systèmes utiles à la santé

1. Les extracteurs de jus
2. Les déshydrateurs
3. Les aimants
4. La bouillotte chaude
5. La poche à lavement (ou la poire)
6. Le papier Rigollot®
7. La ouate thermogène
8. Le *lota* pour faire *neti*
9. La piézoélectricité
10. Les écarteurs de narines
11. Les stylets pour le nez
12. Les râpe-langue
13. Les cure-oreilles
14. Le Bol d’air Jacquier®
15. L’appareil Holo Électron®
16. Les diffuseurs d’huiles essentielles
17. Le *Vitaliseur* de Marion®
18. Les ioniseurs d’appartement
19. Le ClimaMaske®

20. Les poches Yokool®
21. Les harmoniseurs énergétiques
22. L’équilibreur de mâchoires
23. Pour *vortexer* l’eau de sa douche
24. Dans les toilettes : une douchette et un petit banc
25. Les Luminette®
26. Le bain Yunohana®

Partie 3. Nos amies les plantes

1. Préparations conseillées
2. Les plantes pour éliminer : la détox
3. Les plantes amies des fonctions naturelles
4. Les amies des intestins
5. Les amies des voies urinaires
6. Les amies des pompiers : au feu !
7. Les amies des immunités
8. Les adaptogènes
9. Les amies de la circulation
10. Les amies de la prostate
11. Les amies des articulations
12. Les amis du tonus
13. Les amies de la libido
14. Les amies de l’anus
15. Les amies des yeux
16. Les amies du cycle féminin
17. Les amies de la ménopause

Partie 4. De quelques alicaments, superaliments et aliments fonctionnel

1. Le germe de blé
2. Les graines germées

3. Le pollen frais
4. La levure alimentaire
5. La maca
6. La cannelle
7. Les cinq champignons d’exception
8. Le curcuma
9. Le clou de girofle
10. Les œufs de caille
11. La poire de terre ou yacon
12. La *lucuma* de soie
13. L’ail et l’oignon
14. Le thé vert et le thé pu-erh
15. Le (bon) vin rouge (bio)
16. Les huiles végétales précieuses
17. Les huiles végétales plus rares et précieuses
18. *Quid* des huiles animales ?
19. Les aliments lactofermentés
20. Les petits fruits rouges
21. La grenade et la papaye fermentées
22. Les fruits de mer
23. Les algues marines
24. Les algues dites bleu-vert
25. Les fèves de cacao
26. La pulpe de baobab
27. Le moringa *(M. oleifera)*
28. Quelques oléagineux
29. Le maïs violet

- Conclusion
- Notes
- Glossaire

Adresses utiles pour la santé

Pictogrammes

ATTENTION

POUR ALLER PLUS LOIN

À RETENIR

BON À SAVOIR

CITATION

Notre collection « Les essentiels Daniel Kieffer » se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus) ; vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement. À noter : chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents.

N. B. : l'auteur a noté son estimation de l'efficacité d'un produit ou d'un système à l'aide de croix :

- de + : efficace ;
- à ++++ : très efficace.

Avertissements

- Les textes, méthodes, techniques, tests ou conseils présentés dans cet ouvrage ne peuvent en aucune façon se substituer à un **diagnostic médical** qui demeure la démarche indispensable du médecin pour identifier une maladie et choisir le traitement adéquat.

- Cet ouvrage invite très fermement les lecteurs à **ne jamais se soustraire à un traitement médical conventionnel** et à **ne jamais abandonner un traitement en cours sans l'avis éclairé de leur médecin** référent ou de leur spécialiste.

- Notre objectif est de **faire mieux connaître** un certain nombre d'approches appartenant à la tradition occidentale mais aussi orientale, et largement intégrées en naturopathie au plan international.

- Il est aussi d**'inviter des unités de recherche** à s'investir plus avant dans la compréhension et la validation scientifiques des approches cliniques de terrain, afin d'éclairer toujours mieux les effets de différents remèdes naturels, superaliments ou plantes, les validations cliniques étant hélas bien trop rarement encadrées à notre connaissance.

- La naturopathie n'étant ni une médecine alternative ni une médecine parallèle, elle se positionne clairement dans une stratégie systémique et intégrationniste de la santé. Dans un système de santé optimum, chaque praticien doit en effet pouvoir intervenir en des temps différents de l'histoire de la personne : en l'occurrence, le naturopathe agira tantôt dans le champ de la **prévention primaire active** (c'est-à-dire en amont de la maladie, dans le cadre précis de l'éducation à la santé globale), tantôt comme **acteur, complémentaire des soins médicaux classiques** (allopathie) ou de soins des médecines dites douces (homéopathie, phytothérapie…), tantôt comme **accompagnateur des processus de régénérescence** (cadre des

dysfonctions ou troubles dits fonctionnels). Dans les trois cas, il sera **l'éducateur de santé globale** incontournable et l'hygiène de vie de la personne, sa qualité de vie, sa vitalité et son terrain seront pour lui prioritaires.

- Les naturopathes aspirent et œuvrent aujourd'hui plus que jamais à la réalisation d'une authentique **médecine intégrative** où chaque praticien trouve sa juste place dans le respect mutuel des différences et des compétences, comme c'est déjà le cas dans de très nombreux pays du monde[1].

- Quelques passages de ce livre ont été directement inspirés de résumés issus d'une publication antérieure[2].

Qui est Daniel Kieffer ?

- Le fondateur du Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique® (CENATHO) et le créateur de cet enseignement original. Ce collège forme également depuis 1990, outre des naturopathes professionnels, des praticiens certifiés en sophrologie intégrative, en massage bien-être et des conseillers en boutiques de bio nutrition. Une formation grand public s'est ouverte en 2019.

- Universitaire de 1968 à 1978 à la faculté de Paris VIII (études diplômantes de psychologie, sciences de l'éducation, lettres étrangères, botanique et hypnose clinique), il fait sur lui-même l'expérience de très nombreuses **médecines dites douces ou naturelles** et complète son cursus en naturopathie auprès de plusieurs formateurs entre 1972 et 1990, notamment en psychothérapie transpersonnelle, sophrologie, différentes formes de yoga et de méditation, qi gong, phyto-aromathérapie, musicothérapie, iridologie, massages, ostéopathie naturopathique, thérapies énergétiques… En France, mais aussi en Allemagne (*Heilpraktiker* de la *Faschule Saarbrücken*), en Italie (LUINA) et au Québec (EESNQ), ainsi qu'à l'occasion de très nombreux voyages d'études. C'est de cette synthèse intégrative que naîtra le concept de **naturopathie holistique** qui lui est cher.

- Pendant longtemps chargé de formation à la Croix-Rouge française, à l'École européenne d'ostéopathie de Maidstone (Grande-Bretagne) et à l'Institut supérieur de psychologie de Paris VII, il est aussi souvent intervenu comme consultant au Collège ostéopathique de France, à l'Institut de biokinergie, à l'école ISMET de Barcelone et à l'École d'enseignement supérieur de naturopathie du Québec.

- Il fut l'un des membres cofondateurs de la FENAHMAN (devenue aujourd'hui « La Féna », fédération nationale représentative de la profession puis des écoles auprès des patients et des pouvoirs publics

depuis 1985), et fut l'un des experts fédéraux nommés auprès de l'intergroupe santé du Parlement européen pour la naturopathie. Audité par le Sénat en 2013 comme expert de la naturopathie, il est régulièrement invité à participer aux débats parlementaires sur la santé publique. Il coordonne à ce jour la commission pédagogique nationale au sein de La Féna et en est le vice-président. Il est aussi engagé dans le comité pédagogique et sémantique de la prestigieuse *World Naturopathic Federation* dans la perspective de dialoguer avec l'OMS pour une meilleure reconnaissance de la profession.

- Il préside l'Union européenne de naturopathie, et est membre du Registre des praticiens de santé naturopathes de France (OMNES).

- Il a animé depuis 1976 des milliers de conférences, des ateliers et des stages afin de populariser le plus largement possible le concept de médecine intégrative et surtout l'enseignement de santé naturelle corps-âme-esprit auquel il consacre sa vie.

Introduction : la naturopathie en marche

Les fondamentaux de la naturopathie ont été offerts à la connaissance du plus grand nombre depuis bien longtemps. Le courant hygiéniste, apparu à la fin du XVIIIe siècle, a marqué l'Europe comme les États-Unis, via les grands promoteurs du jeûne, de la nutrition, de la culture physique, de l'hydrothérapie, de l'hypnose et de la relaxation, des massages, des réflexologies ou du magnétisme notamment. Ces pionniers de la vie saine ont généré le courant des médecines naturelles jusqu'à la moitié du XXe siècle. Au creuset de cette mouvance bien souvent inspirée de la pensée d'Hippocrate*, une vaste synthèse fut réalisée dans les années 1940 par un homme d'exception, Pierre-Valentin Marchesseau (1911-1994). Formé tout d'abord à l'enseignement de la philosophie comme à celui de la culture physique, c'est comme biologiste *stricto sensu* qu'il demeure en nos mémoires, tel le père de la naturopathie française[3].

Si, aux États-Unis, le terme fut forgé sur l'alliance linguistique des mots anglais *nature* et *path* (signifiant la voie, le chemin de la nature), la racine française allia plutôt le latin *natura* et le grec *pathos,* qui expriment exactement **la passion pour la nature,** ce que l'on ressent au naturel.

BON À SAVOIR

C'est dans cet élan que la profession s'est développée jusqu'aujourd'hui dans presque tous les pays du monde[4], demeurant fidèle aux sept principes originaux, généralement formulés en latin :

1. *primum non nocere :* d'abord ne pas nuire ;
2. *vis medicatrix naturæ :* respecter le pouvoir guérisseur de la nature ;
3. *tolle causam :* traiter, prendre en compte la cause ;
4. *tolle (ou home) totum :* accompagner la personne globale ;
5. *docere :* enseigner, le naturopathe est un éducateur de santé ;

6. *prævenire :* donner la priorité à la prévention ;
7. *deinde purgare* : purifier l'organisme, éliminer les surcharges.

Ces clés philosophiques et méthodologiques se retrouvent toujours en nos cures, déclinées dans le cadre :

- du **vitalisme*** (philosophie qui étudie, respecte et favorise l'énergie vitale intrinsèque) ;
- de **l'humorisme** (science qui étudie la qualité et les troubles des liquides organiques, le milieu intérieur) ;
- de **l'holisme*** (approche de l'humain et de la nature sur tous les plans) ;
- de **l'hygiénisme**[5] (art de vivre, contacts avec la nature, comportement sain) ;
- et du **causalisme*** (priorité donnée à l'approche étiologique plutôt que symptomatique).

Le naturopathe d'aujourd'hui peut exercer son art de nombreuses façons, car les facteurs se répercutant positivement ou négativement la santé sont légion. Il fait le plus souvent fonction **d'éducateur de santé,** chaque fois que la prévention est de mise, mais il devient **thérapeute*** lorsqu'il s'agit de modifier le terrain lié à tel trouble fonctionnel ou chronique bénin, de mettre en place des cures de détox ou de revitalisation par exemple et, ce faisant, d'accompagner les ressources régénératrices qui sommeillent en chacun de nous. Enfin, face à des pathologies lourdes, il devient l'accompagnateur qui permet à l'organisme de mieux supporter tel traitement médical indispensable, ou de soutenir le moral bien souvent affecté chez les malades. Dans tous les cas, il veille à respecter les soins prodigués par les médecins, à ne pas les critiquer et bien entendu, à ne jamais détourner les malades des circuits médicaux classiques. C'est essentiellement dans un engagement partenarial que les naturopathes œuvrent à construire en France la médecine intégrative déjà présente dans de nombreuses nations.

1. Le causalisme d'Hippocrate

Le causalisme d'Hippocrate prend tout son sens dans le cadre de cet ouvrage. On raconte que lorsqu'il enseignait à ses élèves, voici 2 300 ans, sur l'île de Kos, Hippocrate insistait pour faire comprendre l'essence même de la médecine : *« Pour être un bon médecin, cherche la cause du mal et traite-la. »* Il poursuivait ensuite en ces termes : *« … mais pour être un meilleur médecin, cherche la cause de la cause, et traite-la. »* Il concluait enfin, dit-on, sur ces mots plus énigmatiques : *« … mais pour devenir un authentique thérapeute, cherche la cause de la cause de la cause et traite-la ! »*

Certes, on peut imaginer le désarroi des jeunes étudiants au début de leur cursus. Nous-mêmes, avec le recul, ne pouvons percevoir la pertinence de ces prémisses aux études médicales qu'en les resituant dans leur contexte historique. Or, connaissant mieux la richesse de l'œuvre du maître[6], il nous est permis de préciser que :

- **traiter la cause** se rapporte au réglage alimentaire (diététique et nutrition) et aux drainages (purges, sudations, saignées, lavements…) ;
- **traiter la cause de la cause** fait référence à la dimension psychologique, à l'importance des émotions, des relations humaines (même si le terme psychosomatique n'était pas encore utilisé) ;
- **traiter la cause de la cause de la cause** évoque enfin le plan spirituel ou transpersonnel, l'importance de trouver du sens en notre vie, de se relier à plus grand que soi. Hippocrate était en effet non seulement médecin, mais aussi astrologue et prêtre…

Cette réflexion souligne clairement l'importance du causalisme tel qu'il était connu des anciens. Ce n'est que très récemment, via les progrès des sciences dites exactes, la montée de la pensée rationnelle et la puissance de l'industrie pharmaceutique que la médecine s'est détournée des causes, de la notion de terrain. Le concept essentiel* d'humeurs est devenu obsolète. La pensée médicale allopathique, qui était restée quasiment en dormance depuis l'émergence de l'école de Cnide (un courant opposé à Hippocrate, mettant l'accent sur les remèdes symptomatiques comme les plantes), a de nos jours presque totalement conquis l'Occident. L'OMS* reconnaît toutefois comme les trois premières médecines traditionnelles du monde, la médecine chinoise, la

médecine ayurvédique et la… naturopathie ! Comme telle, notre profession ne peut trahir son histoire ni ses maîtres, même si quelques courants portent la responsabilité d'une naturopathie « allopathisée », comme le déploraient déjà bien des confrères outre-Atlantique au siècle dernier.

À RETENIR

Le challenge de ce livre sera de transmettre au lecteur des remèdes, des soins ou des procédés de confort, tout en rappelant autant que se peut l'importance des corrections touchant les causes profondes des affections.

Alors, soulager oui, mais faire également de son mieux pour modifier son comportement, son hygiène de vie, voire son environnement énergétique, psychologique, professionnel, culturel ou écologique.

On ne peut brader notre qualité de vie et les soins dus à notre corps, à nos proches, à notre habitat ou à notre planète. Pas de santé durable sans réformes profondes ou sans conscience responsable[7] !

2. Le paradigme holistique*

Les années 1970 ont été marquées par le développement de **deux principaux courants naturopathiques :** la branche dite **orthodoxe,** devenue rapidement majoritaire, fidèle aux enseignements des années 1940 selon Pierre-Valentin Marchesseau, qui gagna l'Espagne, l'Italie et le Portugal, puis la Belgique et même le Québec. Une autre branche fit le succès de praticiens mettant l'accent sur **l'utilité des plantes et des remèdes naturels.** Cette dernière reçut l'aval du grand public, toujours en quête de recettes pour se soulager rapidement, et rechignant souvent à modifier son hygiène de vie…

Or, dans cette même décennie, nos confrères nord-américains développaient une naturopathie plus scientifiquement correcte : dans la moitié des États, la naturopathie est telle une spécialité des médecins également formés à l'allopathie. L'ouverture de conscience et l'élan novateur propres aux États-Unis permirent également **l'intégration de la pensée holistique.** Par exemple, dans nombre de centres pluridisciplinaires, on conjuguait déjà sans souci les services des

psychologues, des énergéticiens, des professeurs de yoga ou de méditation, aux côtés des « médecins naturopathes ».

C'est dans cette même décennie (et sans avoir connaissance des avancées américaines) que j'eus personnellement l'intuition que la naturopathie française devait enfin s'ouvrir à toutes les dimensions de l'être. Certes, nos maîtres allemands avaient édifié des postulats imposants, comme Louis Kuhne et sa formule lapidaire, « la maladie est une et humorale ». Comme en écho, l'un des pionniers de la culture physique française, Edmond Desbonnet, aimait à répéter que seul « le bon sang fait le bon sens » ! Dans un tel contexte, difficile d'échapper à l'orthodoxie naturopathique qui accordait toute priorité, ne l'oublions pas, aux cures de détox, au drainage des émonctoires, à la musculation du corps et aux douches rectales… C'est pourtant dès 1976 que je publiais mes premiers articles et donnais mes premières conférences sur l'holisme, développant de mon mieux le pourquoi et le comment de cette approche dite alors de *l'homme total,* l'être multidimensionnel. Nous retrouverons en ce livre des renvois nombreux aux différents plans devant être étudiés ou traités.

Pour simplifier considérablement la compréhension du lecteur, posons en préambule que **chacun possède sept réalités sur lesquelles des causes de troubles peuvent être discriminées.** Il s'agit des plans :

- **physique** (ou corporel, matériel, dense) ;
- **énergétique** (ou vibratoire, éthérique, plasmatique ou prânique) ;
- **émotionnel** (ou astral, plan des désirs et des passions) ;
- **mental** (ou intellectuel, plan de la pensée et des croyances) ;
- **socioculturel** (impact de l'éducation, des médias, de l'art…) ;
- **environnemental** (ou écologique) ;
- et enfin **spirituel**[8] (ou transpersonnel, plan de l'âme ou du soi).

Sur ces sept plans existent des outils de bilans, une hygiène, une pédagogie, des causes de pathologie et, heureusement, des clés thérapeutiques ! C'est le propre de l'enseignement que nous délivrons à nos futurs professionnels depuis 1976 et plus spécialement au CENATHO® depuis 1990.

3. Mises en garde importantes

L’engouement que nous connaissons pour les médecines naturelles ou douces, le plein essor du secteur du bien-être et la médiatisation exponentielle des techniques de pleine conscience (*mindfulness*) ou de conscience environnementale (menaces écologiques) ne doivent en aucune façon nous détourner du bon sens en matière de santé. La médecine institutionnelle (dite allopathique) sauve des vies à chaque instant dans le monde. Le respect dû aux hommes et femmes de l’art demeure selon nous inaliénable, et cela en dépit des scandales sanitaires qui peuvent trop souvent émailler le panorama médical. En clair, **le diagnostic du médecin reste indispensable dans toutes les situations pathologiques** ou simplement critiques, lorsque le tableau clinique évoque une infection, une lésion, une gravité possible. Sans aucun doute, il vaut mieux déranger son médecin pour rien (ou pas grand-chose) ou se rendre aux urgences par prudence excessive que de passer à côté d’une pathologie lourde mais banalisée, d’une affection sournoise, insuffisamment prise au sérieux, d’une réelle urgence confondue avec une expression salutaire du corps. C’est donc dans ce cadre prudent et respectueux du système médical conventionnel que les conseils de cet ouvrage pourront prendre toute leur valeur. Si nous insistons lourdement et répétons qu’au moindre doute, **il revient au médecin de faire son travail,** c’est que nous avons trop souvent pu déplorer les excès de zèle ou d’inconscience de personnes ayant confondu :

- des douleurs osseuses liées à un cancer et un banal tableau arthrosique ;
- une pyélonéphrite aiguë et une élimination salutaire d’acides urinaires ;
- une pneumopathie virale lourde et une élimination de mucus liés aux excès de laitages[9] ;
- une tumeur cérébrale et une migraine chronique de stress ;
- un amaigrissement lié à une tumeur maligne et les résultats encourageants d’une diète ou d’un jeûne ;
- une grave furonculose à streptocoques dorés et une acné banale ;
- un syndrome d’infarctus du myocarde et une crise d’arthrite de

l’épaule gauche et de la mâchoire ;

- une diarrhée liée à une dysenterie amibienne ou une maladie de Crohn et une détox intestinale ;
- une crise d’appendicite et une crise de colite ;
- un saignement de cancer colorectal et des hémorroïdes[10].

Tous mes confrères et consœurs honnêtes seront hélas à même de compléter cette liste à la lumière des confidences de leurs clients !

4. Gare aux « anti… » !

Une fois son diagnostic posé, on sait que **le médecin est formé pour répondre aux symptômes présentés par le malade.** Il est aidé en cela des laboratoires d’analyses et d’examens complémentaires. De la chirurgie aux greffes d’organes, des radiothérapies aux antibiothérapies, en passant par les innombrables médicaments, l’objectif est d’apporter au malade un soulagement (douleur, fièvre…), une meilleure gestion d’un trouble chronique (diabète, hypertension…), ou la disparition d’un inconfort (insomnie, constipation…). Les spécialisations médicales sectorisent parfaitement tous les domaines de compétence (gastro-entérologie, gynécologie, psychiatrie, pneumologie…), même si, de toute évidence, elles tendent à faire perdre de vue la personne dans sa globalité. À force de développer le regard de la fourmi (vision analytique du détail), on perd en effet forcément celui de l’aigle (vision de synthèse, intégrative) ! Il demeure que **l’essence de la médecine est de combattre les symptômes.** C’est même le sens premier de l’allopathie (du grec *állos* = contraire et *páthos* = ce que l’on ressent, puis la maladie). Il est alors facile de caricaturer en parlant de la « médecine des anti » : tels les anti-inflammatoires, anti-infectieux, antidépresseurs, antalgiques, antifongiques, antibiotiques, antidiarrhéiques, antipyrétiques, etc. À dessein dans ce livre, nous avons tâché de ne pas céder à des conseils, produits ou stratégies *anti…* symptomatiques, même si la tâche fut parfois difficile, notamment en matière de plantes utiles à la santé !

5. Ne pas oublier le terrain !

« Le microbe n'est rien, le terrain est tout », répétait, semble-t-il, le grand médecin Claude Bernard, père de la médecine expérimentale et farouche détracteur d'un certain Louis Pasteur en son temps. Pour les naturopathes, le terrain est l'ensemble des caractères biologiques, mais aussi énergétiques et psychologiques définissant un individu. Il correspond en priorité au milieu intérieur (sang, lymphe, liquide interstitiel et intracellulaire) et l'on sait qu'il peut être affecté par trois facteurs objectifs[11] :

- **les surcharges** (les toxiques ou xénobiotiques exogènes et les toxines endogènes) ;
- **les carences** (minérales, vitaminiques, lipidiques, enzymatiques…) ;
- **un défaut de fluidité,** de circulation limitant les échanges, la nutrition cellulaire et le drainage.

Ces trois paramètres altèrent à leur tour les coordonnées dites **bioélectroniques** des liquides organiques : équilibre acido-basique, oxydoréduction et résistivité électrique.

Comprenons que pour effectivement modifier ou corriger un terrain, il n'est pas raisonnable de se tourner vers des plantes ou des remèdes, qu'ils soient naturels ou non. En priorité, les authentiques réformes de terrain demeurent selon les naturopathes :

- **les changements nutritionnels** menant à une hygiène alimentaire plus spécifique à l'être humain, c'est-à-dire frugale, hypotoxique, non raffinée, d'origine biologique, largement vivante… ;
- **les temps diététiques** induisant une autolyse profonde des surcharges accumulées (monodiètes, cures restrictives ou jeûnes[12] thérapeutiques) ;
- **les stimulations émonctorielles** raisonnées (sauna, hammam, bains Salmanoff*, hydrothérapie du côlon…) ;
- **l'intégration d'activités corporelles** optimums, donc individualisées ;
- **une réforme psycho comportementale** porteuse d'une bonne gestion du stress et des relations personnelles, interpersonnelles et transpersonnelles ;
- **l'adoption d'un milieu d'élection** conforme à sa constitution, son

tempérament, sa diathèse, sa vitalité et ses aspirations, supposant un contact régulier avec ce que les anciens nommaient les agents biologiques du milieu naturel humain (terre, eau, air, lumière, végétaux, animaux…).

On aura compris qu'idéalement, c'est dans cette perspective qu'il faudrait aborder les conseils prodigués en ce livre… Alors, courage à toutes et à tous, car des professionnels sont à votre écoute pour vous accompagner[13] !

6. Les petits remèdes de confort

Nous avons sélectionné près d'une centaine de produits, systèmes, plantes ou superaliments parmi les plus efficaces. Beaucoup sont issus de la tradition la plus empirique : ils n'ont peut-être pas encore bénéficié de sérieuses études scientifiques, mais ils donnent pourtant d'excellents résultats chaque jour en nos cabinets ou instituts. D'autres ont été validés via des études cliniques plus ou moins sophistiquées, et c'est souvent le cas pour des produits ayant vocation à devenir des médicaments ou des compléments largement commercialisés (l'investissement des laboratoires soutenant les recherches est bien rarement de l'ordre du pur bénévolat !). D'autres conseils seront donnés ici sous la forme d'appareils ou de systèmes utiles à la santé ou à la qualité de vie : ils ont trait au confort, à la prévention et à la thérapeutique… On ne sera pas surpris de trouver quelques médicaments naturels ayant fait leurs preuves depuis bien longtemps, et encore vendus en pharmacie[14] et [15]. Si beaucoup collectionnent les vieilles boîtes de médicaments chinées dans les vide-greniers, leur nostalgie s'accorde étonnamment avec une constatation troublante : **beaucoup de médicaments donnent paradoxalement de moins bons résultats que par le passé.** En étudiant l'efficacité des remèdes dans les années 1960 et 1970, on notait qu'elle était 4,5 fois supérieure à celle des placebos. Dans les années 1980, les remèdes sont encore quatre fois plus efficaces que les placebos, mais dès les années 1990, on doit diviser le chiffre par deux, et la différence n'est plus que de 36 % dans

les années 2000[16]… À méditer !

Enfin, nous vous proposerons une liste de superaliments ou alicaments, aux propriétés parfois étonnantes.

Partie 1

Les grands remèdes incontournables et polyvalents

Les produits qui suivent se caractérisent par leur souplesse d'emploi et leur très large spectre de bénéfices. Beaucoup mériteraient un livre entier, tellement ils sont utiles à beaucoup de maux (et l'on trouvera en bas de pages nombre de références bibliographiques lorsque nécessaire). Chaque fois que possible, nous préciserons :

- de quoi il s'agit (quoi ?) ;
- quels sont les propriétés, vertus ou bénéfices (pourquoi ?) ;
- comment l'utiliser (comment ?).

1. L'argile

Quoi ?

L'argile est présente quasiment dans tous les pays du monde et ne doit pas être considérée comme une simple *terre.* Il s'agit d'une roche riche en silicates ou aluminosilicates, silice ou magnésium, telles les argilites, argilolites, illites, montmorillonites, kaolinites, smectites, etc.

Pourquoi ?

L'argile possède des propriétés étonnantes, aussi bien pour ses emplois externes qu'internes. Citons notamment ses vertus anti-inflammatoires, décongestionnantes, alcalinisantes (ou antiacides), cicatrisantes, antiseptiques (cette roche est naturellement stérile), purifiantes, absorbantes (dynamise les éliminations centrifuges*), hémostatiques, magnétiques (grâce à sa radioactivité naturelle non dangereuse), etc.

Toutefois, et n'en déplaise aux porteurs de croyances tenaces erronées, soulignons qu'il n'est pas possible de se reminéraliser avec l'argile.

Comment ?

L'argile verte est réputée plus purifiante et plutôt réservée aux peaux grasses et masculines, la blanche est plus douce et alcaline, pour les peaux fragiles, la rose pourrait répondre à des soucis de type capillarites (pétéchies) et donnerait une sorte de coup d'éclat en masques, la rouge serait idéale pour les peaux sensibles ou enflammées, et la microcirculation, la jaune pour les peaux plus réactives, la violette enfin pour les peaux plus éprouvées ou âgées… Voici une sélection d'utilisations parmi beaucoup d'autres…

- **Pour purifier et dynamiser de l'eau,** faute de mieux : ajoutez dans un récipient une cuillerée à soupe d'argile verte (non stérilisée et non irradiée), agitez puis laissez décanter avant de boire. Ne consommez pas le dépôt et n'utilisez cette argile qu'une fois. Si possible, en randonnée, filtrez toujours les eaux douteuses avec des systèmes brevetés sérieux à charbon actif.
- **Pour neutraliser une diarrhée rebelle,** une fois réalisés les réflexes de bon sens naturopathique :
  1) respectez la diarrhée jusqu'à 36 heures – turista occasionnelle, dite du voyageur ;
  2) mettez-vous à la diète à l'eau de riz blanc ;
  3) prenez trois à cinq cuillères à soupe de charbon végétal activé dans un grand verre d'eau ;
  4) consommez, si faim ou maigreur acquise, quelques aliments connus pour ralentir le transit : riz blanc, bouillie de farine de caroube, purée de carottes, compote ou pâte de coings ;
  5) réensemencez le tube digestif avec un complexe de probiotiques sans fibres (les FOS ou fructo-oligosaccharides sont d'excellents prébiotiques, mais malvenus en l'occurrence, car accélérateurs du transit).

La prise d'argile n'interviendra donc qu'après ces manœuvres essentielles, *si et seulement si* la diarrhée n'est pas encore neutralisée. Deux cuillères à soupe dans de l'eau, une à trois fois par jour.

- **Pour soulager les douleurs rhumatismales ou arthritiques.** Comme les célèbres feuilles de chou[17], des cataplasmes d'argile

verte, qu'on renouvellera toutes les deux heures, feront souvent merveille sur un genou, une épaule ou une cheville douloureuse…

- **En masques de beauté hebdomadaires.** Nombreuses sont les recettes qui associent à l'argile (blanche ou rose) des jus de plantes (plantain, ortie, millefeuille, chou, hydrocotyle asiatique – ou *centella asiatica…*), des huiles végétales (rose musquée du Chili, de pâquerette, de chaulmoogra, de carotte…), des eaux florales (sauge, romarin, hélichryse, millepertuis…), des vitamines (E, B, A…), des minéraux (zinc, sélénium…).
- **Pour des dermatoses :** argile chauffée au bain-marie à 40 °C, en cataplasme épais sur la peau pour aider à faire mûrir un abcès ou un panaris, voire simplement pour purifier des boutons blancs indésirables.
- **Pour soulager un épisode de gastrite** (ou de duodénite, voire de colite associée à un transit accéléré), une cuillère à café d'argile dans un verre d'eau ou de tisane, renouvelable deux ou trois fois. Il s'agit ici d'eau argileuse (on remue et on boit le tout). Évitez toutefois les accoutumances et préoccupez-vous des causes des inflammations d'estomac !
- **Pour aider à une détox globale et douce,** confectionnez de l'eau d'argile, où on laisse le dépôt argileux au fond du verre. Pour un litre d'eau, utilisez une cuillère à soupe d'argile verte ; préparez le soir pour boire dans la journée suivante. La cure traditionnelle conseillée est de 21 jours.
- **Pour renforcer l'efficacité d'une douche rectale,** d'un lavement, ajoutez à l'eau trois cuillères à soupe d'argile verte.
- **Pour aider à normaliser la flore vaginale :** en cas de mycose ou leucorrhées infectieuses récidivantes, on pourra ajouter sans danger un extrait huileux, donc non alcoolique, de propolis biologique, à raison de 50 à 100 gouttes pour 200 grammes de produit ci-dessous :

Gel d'aloe vera	200 g
Huile essentielle de lavande fine	10 gouttes
Extrait d'huile de germe de blé – vitamine E	6 capsules
Acide lactique naturel	2 à 5 %

Ou bien

Huile de lys	100 g
Gel de silice (type Biofloral)	100 g
Huile essentielle de lavande off. dite fine	10 gouttes
Vitamine E (capsules d'extrait d'huile de germe de blé)	6 capsules
Acide lactique naturel	2 à 5 %

Toujours dans ce même cas de figure, des douches vaginales pourront être proposées avec une eau florale (hydrosol bio) de thym à linalol, de Tea tree ou bien de géranium rosat, à 20 % dans une infusion tiède de calendula (souci) dans laquelle on aura ajouté trois cuillères à soupe d'argile blanche[18].

ATTENTION !

Le mieux est ici l'ennemi du bien et les douches intimes trop fréquentes, même naturelles, sont connues pour augmenter la fréquence des infections vaginales !

Les argiles n'ont pas fini de nous livrer tous leurs secrets et chacun pourra tester d'autres emplois aisément.

2. Le chlorure de magnésium

Quoi ?

Des sachets de 20 grammes, sous forme de poudre blanche. Existe également en boîtes de 100 g de poudre (en ligne ou circuits bios). Le sel de **nigari** en est la version naturelle la plus conseillée. Les Japonais l'utilisent pour faire fermenter le fameux tofu.

Pourquoi ?

Vieux remède par excellence mis à l'honneur par le Dr Delbet, le chlorure de magnésium ($MgCl_2$) possède bien des vertus[19]. Même s'il ne s'agit

pas du sel magnésien le plus assimilable au plan cellulaire, il :

- booste les réponses immunitaires face aux infections hivernales, dont la phagocytose* ;
- idem en cas de maladies infantiles (utilisez les comprimés de *Delbiase*®[20] si le goût est insupportable) ;
- soulage les douleurs rhumatismales et arthrosiques ;
- participe aux soins de l'acné (usage interne et externe), à l'eczéma, aux brûlures ;
- aide à mieux dormir et apaise les anxiétés, limite les crises d'angoisse ou de panique ainsi que les crampes ;
- aide à corriger l'asthénie et la psychasthénie ;
- participe à la prophylaxie du cancer (travaux des D^rs^ Delbet puis Neveu, valorisés avec enthousiasme par les naturopathes du XX^e^ siècle). Le D^r^ Martin du Theil a contribué à l'emploi de l'hydroxyde de magnésium qui, une fois en contact avec l'acidité gastrique, se transforme en chlorure de magnésium natif. Il semble que ce dernier soit encore plus assimilable et bien toléré que son homologue sous forme de sels pharmaceutiques[21] ;
- aide à la désinfection des plaies (usage local) et à la réparation cutanée ;
- aide à traiter les aphtes (bains de bouche : 1 cuillère à café dans un verre d'eau tiède).

Comment ?

Pour un usage interne, diluez toujours à 20 pour mille, soit un sachet de 20 grammes dans 1 litre d'eau pure. Agitez et prenez de 1 cuillère à soupe à 1 verre à porto, 1 à 4 fois par jour, avec du jus de citron (pour améliorer le goût) ou non. On adaptera toujours les quantités à l'état des selles : la boisson accélère naturellement le transit, mais ne doit pas provoquer de diarrhée liquide.

Sous forme de Chlorumagène®, un quart de cuillère à café à une cuillère à café dans de l'eau, deux heures après les repas. Ce remède est un médicalement prescrit pour traiter les constipations sur quelques jours, mais à petites doses, il peut être utilisé comme apport magnésien à plus

long cours et n’affecte pas la fonction rénale.

ATTENTION !

Ne consommez pas le chlorure de magnésium en cas d’insuffisance rénale avérée, d’anémie hémolytique, d’hémophilie, chez les comateux et en cas de myocardite. L’huile de magnésium, une forme liquide originale et particulièrement assimilable par onctions sur la peau, est à présent commercialisée en France. Son origine est naturelle (nappes souterraines de la région de Zechstein aux Pays-Bas[22]) et elle peut s’utiliser comme huile (sèche) de massage.

3. La zéolithe activée

Quoi ?

Depuis quelques années, les naturopathes ont à leur disposition un produit dont on parlait très peu par le passé : la zéolithe activée. C’est néanmoins dans les années 1990 que le Japon, puis Cuba, l’Italie et l’Allemagne s’intéressèrent aux vertus de ce minéral d’exception, associé à la famille des aluminosilicates hydratés. Parmi celles-ci, c’est la **clinoptilolithe** qui a retenu l’attention des thérapeutes. Lorsque cette zéolithe est « activée » grâce à une micronisation tribomécanique* tout à fait particulière obtenue dans des centrifugeuses, sa granulation passe à la taille du micron (voire moins !) et la surface active de ses particules est de ce fait largement démultipliée.

Pourquoi ?

Ni complément alimentaire ni médicament, la zéolithe est à ce jour classée parmi les « dispositifs médicaux », ce qui rend sa distribution bien plus souple.
Elle est d’une innocuité totale. Ses propriétés font penser à celles des argiles et du charbon végétal conjuguées, et l’on peut notamment évoquer ses vertus pour :

- les diarrhées : elle normalise les transits trop rapides sans bloquer

l'élimination souvent nécessaire de toxiques ou toxines ;

- les dermatoses et plaies : appliquée sur des plaies, elle stimule les défenses immunitaires, favorisant la cicatrisation ;
- l'oxydation : elle neutralise les radicaux libres dans le tractus digestif, de l'estomac au côlon, sans pour autant passer dans la circulation sanguine portale ou lymphatique ; cette action antioxydante puissante nous semble incomparablement efficace et peut probablement expliquer nombre des effets cliniques obtenus ;
- les cancers : elle diminue les effets secondaires des chimiothérapies et soutient le terrain du malade ;
- L'état général : comme fortifiante et « détoxiquante » majeure, la zéolithe participe à tous les processus de régénérescence, de convalescence, ou d'autoguérison ; prise en complément des traitements médicaux prescrits dans les pathologies lourdes (cancers, SEP, hépatites, cirrhoses, polyarthrite, Crohn…), elle optimise ou accélère les processus biologiques favorables à la bonne forme et à la santé.
- Chélatrice* des métaux lourds, elle participe aux cures de détox si souvent indispensables. C'est également un remède polyvalent : on peut constater ses bienfaits sur la fatigue tout autant que sur la récupération des sportifs, l'acné des adolescents (usage interne et externe sont possibles), les colopathies fonctionnelles (syndrome du côlon irritable ou colites), allergies, inflammations, etc.

On comprendra qu'à partir de vertus aussi polyvalentes que la détox, la lutte antioxydante et l'assainissement du tube digestif, on puisse évoquer un tableau associant une multitude de symptômes fréquents : n'en concluons pas pour autant que la zéolithe est un remède anticancer, anti-SEP (sclérose en plaques) ou antidiarrhée !

En clair, **si la zéolithe est tellement polyvalente et active, c'est qu'elle purifie profondément l'organisme et en particulier le tube digestif, et qu'elle s'oppose puissamment aux processus oxydatifs qui y siègent.** Elle soulage *de facto* les fonctions hépatiques et rénales (émonctoires) et permet de retrouver rapidement une vitalité optimum.

Comment ?

Par cures préventives ou en accompagnement des soins donnés aux troubles ci-dessus évoqués. Les doses moyennes vont de trois fois deux gélules à trois fois quatre gélules par jour, parfois plus sur conseils des professionnels du bien-être. Les personnes dont le transit est lent veilleront à suivre ces cures progressivement et à y associer du psyllium blond, du jus de pruneau ou des prises de casse[23] par exemple.

Le produit de référence est Panacéo®, issu du très exigeant laboratoire français Ecoidées[24].

4. Le bicarbonate de soude

Quoi ?

Un sel minéral soluble, sous forme de poudre blanche, pour lequel bien des publications ont été des succès, tellement ses propriétés sont grandes. Il est vendu en boutiques bios et pharmacies. Jadis nommé *carbonate monosodique* ou encore *carbonate acide de sodium* ($NaHCO_3$), son appellation moderne est plutôt *hydrogénocarbonate de sodium.*

ATTENTION !

Ne confondez surtout pas avec le carbonate de sodium qui est la soude en cristaux ni avec le dangereux hydroxyde de sodium ou soude caustique !

Pourquoi ?

Ses propriétés principales s'appliquent aux usages hygiéno-thérapeutiques internes et externes, tout autant qu'aux emplois ménagers.

Comment ?

Alcalin, désinfectant, agent de blanchiment, adoucissant, ami de la salle de bains ou du jardin… Voici quelques idées d'utilisation courante.

Voie interne

- Comme antiacide gastrique (gastrites, hyperchlorhydrie, reflux acides), ½ cuillère à café à prendre plutôt deux heures après les repas dans un verre d'eau (c'est le délai physiologique pour que l'estomac libère un maximum d'acidité).
- Comme correcteur des acidoses métaboliques graves, par voie intraveineuse (usage médical hospitalier uniquement dans ce cas).
- Comme mucolytique en cas de toux rebelle grasse, à alterner avec le sirop de radis noir.
- En cas de grande diarrhée, un peu de bicarbonate dans l'eau de boisson compensera les pertes minérales par les selles.
- En complément des médicaments à base de colchicine, pour traiter les crises de goutte.
- Beaucoup d'autres indications sont connues du milieu médical, en cardiologie notamment, mais dépassent le cadre de ce livre.

ATTENTION !

Le bicarbonate est contre-indiqué en cas d'insuffisance rénale vraie, d'anurie, de cardiopathies graves (avec alcalose respiratoire) et insuffisance cardiaque non stabilisée, de prise de corticoïdes, aux femmes enceintes et jeunes enfants.

Voie externe

- Sur les piqûres d'insectes, de méduses ou de contact avec le sumac vénéneux*, une pâte de bicarbonate à l'eau soulage le prurit réactionnel et désinfecte (lotion ou pâte à l'eau).
- Sur les brûlures et les coups de soleil, les urticaires prurigineuses*.
- Pour adoucir et ramollir les dermatoses de type kératoses* et callosités, favorisant leur gommage ou grattage ensuite.

- Pour réaliser des masques (gommant ou exfoliant) de la peau.
- Avec un peu d'argile blanche surfine ou de charbon végétal, comme dentifrice assainissant et blanchissant les dents. Vous pouvez ajouter au besoin un peu de fleur de sel et des larmes de mastic de Chios* en poudre. Il peut également se parfumer avec une goutte d'huile essentielle de sauge, de romarin ou de menthe poivrée.
- Comme déodorant naturel (aisselles, pieds).
- Pour apaiser le feu du rasoir ou de l'épilation (lotion).
- Pour donner un coup d'éclat au visage, avec un peu d'huile de coco (en onction douce et masque de dix minutes) ; rincez à l'eau florale d'hélichryse ou de camomille.
- En shampooing sec fait maison (idéal pour les voyages) : à base de poudre de bicarbonate et un tiers de poudre de zéolithe activée ; massez le cuir chevelu, laissez agir la nuit, rincez à l'eau le matin et simplement séchez.
- Même procédé pour nettoyer les pelages des animaux domestiques ; massez bien et aspirez ensuite afin de limiter la consommation du produit par l'animal en se léchant (aspirateur à main réglé sur puissance minimum pour les petits animaux !).
- Pour nettoyer et désodoriser les dentiers, en trempage : 1 cuillère à café pour ½ verre d'eau, laissez agir la nuit.

Pour la maison

- Comme désinfectant actif sur nombre de bactéries, champignons ou moisissures, sur les surfaces ménagères, carrelages, marbres… Formez une pâte épaisse à l'eau, frottez puis rincez.
- Pour nettoyer les taches de thé ou café résiduelles dans des tasses, cafetières ou théières.
- Pour récurer les baignoires ou lavabos, cuvettes des toilettes… (même mode d'emploi : pâte à l'eau).
- Comme adoucissant et assainissant du linge, en cuvette ou en machine.
- Pour raviver l'éclat des chromes et de l'argenterie (pâte à l'eau).
- Pour ôter une tache d'huile sur le ciment ou le béton.

- Pour ôter les mauvaises odeurs des réfrigérateurs : une coupelle de charbon végétal activé ou de bicarbonate (à changer une fois par semaine).
- Idem pour assainir les poubelles. Le bicarbonate complète une pulvérisation d'argent colloïdal et il est également très efficace dans des situations de fermentation ou putréfaction indésirables.
- Idem pour assainir les chaussures de sport. La poudre est aussi antimycosique : laissez agir trois heures.
- Idem pour purifier les meubles des odeurs de renfermé.
- Pour assainir les literies (moisissures, acariens, cafards…) : saupoudrez généreusement, laissez agir 48 heures, puis passez l'aspirateur.
- Comme débouche canalisation (ou débouche évier) : versez un verre de poudre puis un verre de vinaigre blanc ; bouchez de suite avec une ventouse à évier et la pression de la mousse libérera le tuyau vers le bas.
- Pour ôter les insectes qui se collent au pare-brise et sur les phares de la voiture.

Pour le jardin

- Mélangez avec un peu de savon noir (une cuillère à café de chaque) pour 1 litre d'eau, pulvérisez sur les plantes et la terre où elles poussent en cas de mildiou, oïdium, tavelure du pommier, et autres infestations de champignons ou bactéries nuisibles.
- Pour neutraliser les infections à penicillium qui s'emparent des lieux où l'on stocke les pommes, poires, cerises et autres fruits cueillis : poudre dans les cagettes et fines pulvérisations (solution avec une cuillère à soupe/litre).

En cuisine

- Au trempage des fruits ou légumes sur lesquels existent des pesticides : 15 minutes dans l'eau bicarbonatée, puis rincez à l'eau vinaigrée.
- Pour conserver la belle couleur verte des pois gourmands ou haricots

verts à la cuisson.

- Pour aider à faire lever les pâtes à pain ou à gâteau : 2 cuillères à café pour 1 kg de farine.
- Au trempage des légumineuses : trois pincées pour un saladier d'eau de trempage.
- Pour mieux monter les blancs en neige : une pincée suffit.

Bien d'autres utilisations sont transmises de génération en génération et nous invitons les plus jeunes lecteurs à questionner leurs grands-parents ou grands-oncles et tantes à ce sujet !

5. Le vinaigre de cidre

CITATION

« Je crois que le thérapeute du futur sera un enseignant de santé autant qu'un médecin. La nature est un guide irremplaçable. »

Dr DeForest Clinton Jarvis

Quoi ?

L'un des vinaigres les plus traditionnels et les plus appréciés des consommateurs.

Pourquoi ?

Issu de la fermentation naturelle du jus de pommes, le vinaigre de cidre n'a pas l'agressivité de ses homologues issus de l'alcool ou du vin. Les travaux les plus professionnels font surtout référence au médecin américain Jarvis[25].

Comment ?

Dans les salades, bien entendu, au même titre que d'autres bons

vinaigres (bios) comme le vinaigre de riz ou de moût de raisin (dit balsamique).

Membre de l'Académie d'oto-rhino-laryngologie et de la prestigieuse *American Medical Association,* le D^{r} Jarvis a démontré que le vinaigre de cidre s'oppose radicalement à l'alcalose sanguine, essentiel facteur de dégénérescence et de morbidité humorale, et participe du même coup à l'équilibre de la flore intestinale (comme excellent prébiotique), à la mobilité articulaire, et même à la régulation du poids. En médecine familiale, et consommé avec prudence chez les grands sous-vitaux, il combat les maux de gorge, migraines chroniques, refroidissements, pertes d'appétit, crampes nocturnes, coups de soleil et s'avère un très bon « alicament » anti-âge, riche en minéraux et enzymes…

À RETENIR

Nous retiendrons que le vinaigre de cidre :

- normalise les sécrétions acides de l'estomac ;
- équilibre le transit et assainit le bol alimentaire ;
- peut favoriser la disparition de dermatoses, de fermentations et putréfactions intestinales… ;
- chez les personnes suffisamment sthéniques*, il aide à neutraliser les crises d'arthrite ou manifestations rhumatismales ;
- est réputé pour assouplir les vaisseaux sanguins et améliorer les troubles cardio-vasculaires fonctionnels ;
- favoriserait la perte de poids dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'une bonne hygiène de vie ;
- Jarvis avait aussi noté que sa boisson au miel et vinaigre améliorait le caractère des enfants agités ou difficiles… ;
- est à tester en cas de comportement addictif également (addiction au sucre notamment, mais aussi aux fringales de salé type chips, fruits secs à l'apéritif…).

En usage local et dilué (une cuillère à café pour une tasse d'eau pure), il peut remplacer une lotion nettoyante de la peau ou réaliser un soin des aphtes, boutons d'acné, coups de soleil, irritations… En lotion après le shampooing, il neutralise les pellicules et l'hyperséborrhée*.
En lotion des pieds, il participe au combat contre les mycoses.

Préparation

Selon le Dr Jarvis, la meilleure utilisation est d'associer vinaigre de cidre bio (non pasteurisé) et miel. Mélangez 2 cuillères à café de vinaigre de cidre avec 2 cuillères à café de miel bio non pasteurisé dans un verre d'eau (250 ml). Mélangez bien et buvez avant les deux ou trois repas. Cette préparation peut également se consommer entre les repas.

On sera prudent chez les personnes épuisées, très frileuses, très pâles et nerveuses (typologie neuroarthritique constitutionnelle) qui devront débuter la cure avec une demi-cuillère à café de vinaigre et de miel seulement.

6. L'huile de Haarlem®

Quoi ?

Un vieux produit de 350 ans élaboré secrètement par les alchimistes de Haarlem, l'huile de Haarlem est devenue à ce jour un produit de confort qui possède une action sur la santé et non sur la maladie. Elle est le résultat d'une combinaison de soufre tout particulièrement biodisponible*, d'huile de lin et de térébenthine de pin. C'est notamment cette combinaison qui octroie à l'organisme une forme de soufre très assimilable.

Pourquoi ?

Je cite mon confrère Christian Brun qui a publié un petit ouvrage sur le sujet : *« Le rôle biologique du soufre est bien entendu essentiel à tous les éléments vivants. Il est un parfait antioxydant et ses principales indications sont le foie, les articulations, la sphère O.R.L. et la sphère dermatologique. Jamais la phrase "prévenir vaut mieux que guérir" n'a pu s'adapter avec autant de justesse à ce vieux produit peu cher et si efficace sur notre terrain, notre santé et notre vitalité*[26]. *»*

Comment ?

En cure préventive, une capsule au coucher (pour éviter des renvois désagréables de soufre), pendant une semaine ou dix jours par mois par exemple.

En cas de troubles hivernaux ou de nécessité de soutenir les fonctions hépatobiliaires, deux à trois capsules au coucher, six jours sur sept, par cures de trois semaines.

ATTENTION !

Comme les homéopathes, les naturopathes connaissent le pouvoir du soufre qui s'avère tellement draineur ou mobilisateur des toxines qu'il peut fréquemment réactiver des symptômes d'élimination (remède dit très *centrifuge*), notamment par les voies respiratoires ou par la peau. On sera simplement prudent quant aux dosages chez les enfants ou adolescents en période aiguë d'affections bronchopulmonaires, surtout s'il s'agit de tempéraments à forte vitalité.

7. Le Regulat®

Quoi ?

Une spécialité issue de la fermentation en cascade de fruits, légumes et oléagineux rigoureusement frais et bios, obtenue grâce au sérieux d'un laboratoire allemand et plus de 70 ans de recherches sur les enzymes comme éléments à l'origine de la vie.

Pourquoi ?

Souvent maladroitement assimilé à un simple complexe d'enzymes digestives, ce complément est en fait un précurseur enzymatique exceptionnel. Très riche en acide lactique dit dextrogyre (L+), le produit est un régénérateur polyvalent qui normalise tout le métabolisme cellulaire. Il apporte des acides aminés, des phytonutriments et prébiotiques propres à normaliser un nombre étonnant de fonctions. Sa polyvalence exclut de le réserver à telle ou telle affection, mais selon nous, on y aura recours pour corriger, harmoniser un terrain biologique fatigué, stressé, endommagé par les polluants ou la malbouffe, la sédentarité ou les nuisances électromagnétiques, la maladie, les baisses immunitaires, les troubles de la formule sanguine liés aux maladies métaboliques, les dysbioses*, l'acidose toxique[28] ou l'avancée en âge. La liste n'est pas limitative en l'occurrence !

En Allemagne, les travaux du Dr Kuhl[29] en cancérologie ont montré comment l'acide lactique L+ (dextrogyre) permettait d'éliminer l'autre forme d'acide lactique (L- ou lévogyre) qui est le lit interstitiel des cellules cancéreuses. Il y a donc bon et mauvais acide lactique ! Depuis toujours, c'est dans cet esprit que nos confrères d'outre-Rhin conseillent généreusement les aliments lactofermentés en prévention (et complément des soins) de la maladie cancéreuse[30].

Comment ?

Par cures internes ou externes. Au début ou chez les personnes

fortement intoxiquées ou acidifiées, il ne sera pas rare d'observer quelques réactions centrifuges (d'élimination), quelques douleurs erratiques, ballonnements ou petits boutons ; rien de grave ni de durable, et rapidement, c'est l'état général qui s'améliorera souvent d'une façon spectaculaire, avec un regain d'énergie et une stimulation de tous les processus régénérateurs ou autoguérisseurs. On compte souvent trois mois de cure pour équilibrer une balance acido-basique.

Voie externe

Produit à diluer à 50 % avec de l'eau pure. On a pu noter la disparition d'un nombre étonnant d'affections cutanées, dont des eczémas atopiques, des couperoses naissantes, des réactions allergiques diverses, des acnés, même des croûtes de lait (diluez bien en ce cas) et des psoriasis. Rajeunissement de la peau garanti !

Voie interne

D'une cuillère à café dans un verre d'eau à trois cuillères à soupe par jour. Par prudence, débutez très doucement et augmentez peu à peu les doses. Parfois, dix gouttes par jour suffiront au début.

8. L'huile de nigelle ou cumin noir

Quoi ?

Aussi appelée huile de **kalinji**[31], cette huile végétale très parfumée rappelle l'odeur tenace du cumin. Selon le prophète Mahomet, *elle peut guérir de tout sauf de la mort*[32]. L'allégation est pour le moins prometteuse !

Pourquoi ?

Parmi ses nombreuses propriétés, nous soulignerons ses effets **carminatifs*,** stimulants, diaphorétiques* et emménagogues* ; elle

augmente aussi les sécrétions de lait.

Panacée des Égyptiens au temps des pharaons, antibiotique avant la lettre chez les Chinois, son utilisation traditionnelle en fait une **revitalisante** de premier choix : elle augmente le potentiel vital, régule la pression artérielle, stimule effectivement les **immunités,** l'amplitude respiratoire, les fonctions rénales et cérébrales. Elle harmonise aussi la **digestion** (estomac, foie, intestins). Son action assainit la **flore intestinale** et peut expliquer les étonnants résultats obtenus sur des terrains allergiques ou asthmatiques, des dermatoses, grippes, etc.

À la lumière des travaux scientifiques, sa forte proportion d'acide linolénique en fait une huile harmonisant les prostaglandines* E1, ce qui la fera apprécier en cas d**'allergies** dont l'asthme allergique +++ (bronchodilatatrice, anti-inflammatoire et immunomodulante). D'autres études en **cancérologie** (Caroline du Nord) confirment son intérêt pour augmenter l'interféron, stimuler la moelle osseuse et les organes immunocompétents, protéger les cellules saines des effets des virus, et même détruire les cellules malignes[33].

Comment ?

Voie externe

À tester sur les eczémas atopiques (névrodermites), le psoriasis, l'acné simple, les candidoses cutanées, les rhumatismes…

Voie interne

À titre d'adjuvant thérapeutique (asthme, allergies, candidoses, bronchites, colopathies, flatulences, dysménorrhées, lactation insuffisante, insuffisances biliaires, troubles inflammatoires et immunodéficients, cancers, diabètes…). 10 à 25 gouttes, une à trois fois par jour, nature ou diluée dans un aliment ou une boisson. En capsules à 500 mg, une à deux gélules deux à trois fois par jour. Cures de deux à six mois.

Elle peut également s'utiliser en huile d'assaisonnement (associée à d'autres huiles, car la nigelle est très parfumée !). Les graines s'utilisent

aussi généreusement sur le pain, les pâtisseries orientales… Enfin, on peut les faire germer facilement.

Fleur de nigelle

9. Le gingembre

Quoi ?

La racine est connue comme cholagogue*, stimulante, digestive et sexuelle. Elle bénéficie d'une médiatisation exceptionnelle, tout comme le curcuma, depuis les années 2000.

Pourquoi ?

On a bien démontré ses bénéfices au plan **hépato protecteur** (contre de nombreux toxiques chimiques) et comme antiulcéreux.

On connaît aussi ses effets **anti-agrégation plaquettaire, hypotenseurs** et bradycardisants (ralentissement du rythme cardiaque).

On pourra aussi recommander la plante contre le **mal des transports** (petits fragments de racine, trente gouttes de teinture ou trois gélules juste avant le voyage) et les **nausées** de la femme enceinte.

On vient également de démontrer[34] son rôle antilipémique nettement protecteur au plan **cardio-vasculaire**[35], de même que sa capacité à augmenter le **volume spermatique** et la mobilité des spermatozoïdes.

Enfin, des études montrent son aspect quelque peu paradoxal : de saveur piquante et donc plutôt feu, le gingembre est pourtant un excellent **anti-inflammatoire**[36] et antioxydant. Il est conseillé en cas de douleurs avec ou sans gonflements articulaires, d'ankylose matinale, de polyarthrite rhumatoïde, voire comme protecteur de la muqueuse de l'estomac…

Comment ?

On sera prudent en cas de muqueuses hypersensibles (estomac, colon, hémorroïdes…) tout comme pour les autres épices chaudes dont le gingembre fait partie. Il suffira de débuter par des cures croissantes, jusqu'à quatre grammes/jour (de poudre) ou vingt grammes/jour (de gingembre frais).

En teinture mère : dix à trente gouttes dans de l'eau, une à trois fois par jour.

En cuisine (poissons, riz, desserts…), le gingembre saura avantageusement remplacer le poivre (comme la poudre de basilic) et rappellera les voyages en Asie, tout comme la citronnelle, la coriandre ou le tamarin…

10. Le mile

Quoi ?

On choisira des miels d'origine naturelle, non chauffés et liés à des cultures assurées en biologie. Les formes liquides sont plus commodes pour les emplois cutanés (en fonction de la proportion du fructose [lévulose] en présence, la part de glucose tendant à cristalliser assez vite).

Pourquoi ?

On connaît les liens traditionnels entre les plantes visitées par les abeilles et les propriétés des miels : **sapin** ou **thym** pour les voies respiratoires, **bruyère** pour les voies urinaires, ou **oranger** pour le système nerveux… C'est pourtant l'utilisation externe du miel que nous retiendrons ici, son application faisant des merveilles sur les brûlures, les plaies (même graves) ou les escarres.

Comment ?

En application par couches fines, renouvelée trois à huit fois par jour ; pour les escarres, on place une cuillère à soupe de miel dans l'écorce d'un demi-pamplemousse qui servira à soutenir tel coude ou tel talon abîmé. Pour les brûlures, après un passage assez long sous l'eau froide, appliquez du miel et un pansement non occlusif. Les brûlures étendues, touchant le visage ou les muqueuses, ou définies comme du second ou troisième degré, relèvent de l'urgence médicale bien entendu.

Le miel de manuka

Cette variété de miel de Nouvelle-Zélande, Tasmanie et Australie est issue des abeilles butinant les fleurs de l'arbre manuka, une variété de Tea tree (*Leptospermum scoparium,* de la famille des myrtacées). Il mérite d'être mis à l'honneur tellement ses propriétés sont développées. Plus jaune foncé, épais et parfumé que les miels habituels, il se montre vraiment très antiseptique et son spectre d'action anti-infectieux est très large (bactéries, virus, champignons) ; il est aussi très antioxydant, anti-inflammatoire, et donc un grand cicatrisant. Il a été testé et s'est révélé

efficace sur un nombre impressionnant de germes pathogènes, dont le staphylocoque doré (très présent dans les infections nosocomiales*) et l'Helicobacter pylori. Véritable antibiotique naturel, il sera le bienvenu dans les infections hivernales tout autant que dans les insuffisances de réponses immunitaires[37]. On associe au miel de manuka un chiffre correspondant à sa concentration en actifs (dont le méthylglyoxal ou MGO®). Concernant le MGO, plus le chiffre est élevé (de 100 à 550 MGO) et plus le miel devient thérapeutique (et coûteux). Quant à la mesure UMF (pour *Unique Manuka Factor*), on en mesure la concentration de 0 à 25. Pour comparaison des mesures, un miel de manuka titré MGO 550 sera équivalent à un UMF 25.

11. Les propolis

Quoi ?

Une substance élaborée par les abeilles, qui leur sert à colmater les brèches de la ruche. Littéralement « devant la cité », la propolis fait office de rempart et peut même embaumer un insecte étranger que les abeilles ne peuvent pas porter à l'extérieur. C'est un mélange complexe associant huile essentielle (10 à 15 %), cire (30 %), des flavonoïdes (une cinquantaine), un peu de pollen (< 5 %) et surtout des résines que l'abeille récolte sur certains végétaux (bourgeons, écorces des peupliers, bouleaux…). Le mélange est soumis à la mastication et à l'insalivation des abeilles.

Pourquoi ?

Les Grecs l'employaient déjà largement en cas d'abcès, d'enflures, d'ulcères ou de furoncles. Les Incas y avaient recours en cas de fièvre. Quant à la médecine populaire de nos campagnes, elle voit depuis toujours dans la propolis un bon remède des affections cutanées, des rhumatismes (emplâtres), hémorroïdes, cors aux pieds ou extinctions de voix… La Russie et la Roumanie ont effectué les travaux les plus nombreux à son sujet. Il est bien des **dentistes** qui l'utilisent comme

anesthésiant, voire des hôpitaux qui s'en servent comme prémédication opératoire. Des études montrent qu'elle serait trois à cinq fois plus puissante que la **cocaïne** (!) et vingt à cinquante-deux fois plus puissante que la **novocaïne** (!). Ses propriétés protectrices et régénératrices assurent à la propolis un avenir thérapeutique incontournable. Notons que la **propolis brune** est la plus polyvalente. La **propolis verte** (du Brésil) bénéficie d'études pertinentes ayant démontré ses effets immunostimulants et sa grande richesse en polyphénols antioxydants. Quant à la variété **rouge,** elle est parfaite pour accompagner les désagréments de la ménopause (bouffées de chaleur et densité osseuse[38]).

À RETENIR

Ses vertus

- Antiseptique à spectre très large ++++ (bactéries, champignons et même virus)
- Cicatrisante, régénérante tissulaire ++++
- Hygiène buccale et dentisterie ++++
- Anti-inflammatoire +++
- Antalgique/anesthésique +++
- Antitumorale (cytostatique) +++
- Antioxydante (flavonoïdes) ++++
- Radio et photo-protectrice ++++

Comment ?

- Propolis brute[39] : à mâcher. Deux à trois fois une noisette par jour.
- Gélules de propolis en poudre, toujours débarrassée de ses impuretés : une à deux gélules, deux à trois fois par jour. Ne dépassez pas trois grammes par jour sans contrôle d'un professionnel de santé.
- Extrait huileux : cinq à quinze gouttes, deux à trois fois par jour. Également en onctions des gencives, gargarisme, en cicatrisant des plaies, spray pour la gorge…
- Extrait alcoolique ou teinture mère : le plus concentré et le plus délicat

d’emploi. L’alcool titre entre 50° et 70°. Trois à dix gouttes dans une boisson chaude, deux à trois fois par jour maximum. Utilisation possible en spray.

- Dosettes alcooliques concentrées[40].
- Onguents (poudre + huile d’olive) : en cataplasmes occlusifs (bénéfique aux plaies, rhumatismes…).

12. L’huile de rose musquée du Chili

On la nomme aussi églantier du Chili ou rosier muscat.

Quoi ?

Cette huile contient une exceptionnelle richesse en acides gras polyinsaturés essentiels :13 % à 16 % d’acide oléique, environ 40 % d’acide linoléique, et 25 % à 30 % d’acide γ-linolénique !

Pourquoi ?

Les précieux principes lipidiques, jadis regroupés sous l'appellation de *vitamine F* par la regrettée D^r^ Kousmine, sont les nutriments indispensables à l'élaboration des prostaglandines et des membranes cellulaires, des hormones, de nombreux mécanismes de défense, et à la croissance et au renouvellement des tissus cellulaires… L'exceptionnelle présence d'acide transrétinoïque, ou **vitamine A acide** naturelle est puissamment régénératrice du collagène, mais hélas très largement imitée par la plupart des grands laboratoires[41] de cosmétologie ou de dermatologie. La forme de synthèse devient alors très difficile à utiliser sans danger. Tout ceci fait de la rose musquée du Chili l'un des plus puissants **régénérateurs cutanés** et cicatrisants connus ainsi qu'une aide de premier choix en cas de troubles **cardio-vasculaires** ou neuroendocriniens.

Comment ?

Nous la conseillons avant et après toute chirurgie, en **dermatologie (++++)** et **cosmétologie.** Les cures, internes et externes, opèrent un rajeunissement cutané et cellulaire parfois spectaculaire.

Les **cicatrices,** les **rides** (même anciennes, ainsi que les chéloïdes*), les **peaux desséchées** se normalisent ou disparaissent. Les taux de **cholestérol** en bénéficient aussi (prises orales).

L'utilisation habituelle est un automassage du visage (ou des zones cicatricielles), bi ou triquotidien, assorti d'une consommation de deux à quatre gélules à 500 mg/jour, par cures de trois mois. Plus les dégradations cutanées seront anciennes, et plus il faudra traiter longtemps.

Pour l'usage interne, une fois encore, on exigera des laboratoires qu'ils fournissent des garanties solides sur la qualité de l'extraction à froid et sans solvants chimiques[42].

13. L'Élixir du Suédois®

Quoi ?

La recette de ce breuvage bien connu des adeptes des simples remonte au XVIIe siècle : c'est à un centenaire, le docteur Samst, que l'on doit les fameuses « herbes du Suédois », qui inclut la mystérieuse thériaque de Venise (un complexe végétal très célèbre à cette époque)… Nos voisins allemands, suisses ou autrichiens en consomment des tonnes chaque année, issues des officines mais très souvent faites « maison ». Cet élixir est un vrai passe-partout : sa polyvalence est due aux **59 plantes qui entrent dans sa composition** traditionnelle (pour ce qui est du « grand » élixir notamment). Maria Treben, dans sa « pharmacie du Bon Dieu », en parlait comme d'une panacée lui ayant sauvé la vie… et c'est cette recette authentique que les laboratoires Saint-Benoît® ou Biofloral®[43] commercialisent depuis longtemps avec grand soin.

Pourquoi ?

BON À SAVOIR

Les effets de l'élixir suédois sont précisés et sont détaillés allant d'efficaces (+) à très efficaces (++++).

- Troubles digestifs divers ++++
- Insuffisances hépatobiliaires ++++
- Insuffisances circulatoires ++
- Drainage émonctoriel saisonnier très polyvalent (dépuratif général) ++++
- Surcharges toxiniques et conséquences métaboliques : goutte, hypercholestérolémie, arthritisme, diabète gras, dermatoses diverses, etc. + à ++++
- Soutien des défenses naturelles ++
- Allergies + à ++++
- Paresse intestinale passagère ou chronique ++++
- Fatigue, surmenage, lymphatisme +++

Comment ?

1 à 3 cuillères à café par jour, dans de l'eau ou une tisane, que ce soit pour la version originale (teinture titrant 40° d'alcool), la version allégée (titrant 17,5° d'alcool), ou la version sans alcool (en granulés ou en ampoule, 1 ampoule = 1 c. à café). En usage externe, on utilise couramment l'élixir en lotion, plus ou moins diluée, ou le baume : il désinfecte, apaise les douleurs rhumatismales ou traumatiques, purifie les acnés, active la circulation…

14. Le silicium organique

Quoi ?

Dès les années 1905, Rudolf Steiner enseignait que la silice se comporte comme l'interface privilégiée entre le corps éthérique* (bioénergétique) et les tissus vivants. Mieux, chaque particule éthérique est analogue à une structure vibratoire microcristalline en connexion avec le noyau, l'ADN de nos cellules ! **Apporter de la silice organique à l'organisme, c'est rétablir et nourrir l'esprit de la forme,** c'est donc potentialiser tous les processus vitaux et régénérateurs, c'est optimiser tous les phénomènes naturels propices à une solide incarnation, et à l'autoguérison ! Il est peu de substances naturelles pour lesquelles nous ayons autant de respect et d'admiration. En agriculture biodynamique*, on homéopathise[44] de la silice associée à de la corne de vache pour enrichir les sols et les ouvrir aux vibrations solaires[45]. Pulvérisée sur les feuilles, la préparation décuple la croissance des plantes (maturation et fructification). N'est-ce pas déjà là une part de la magie du cristal… ?

Pourquoi ?

Le silicium catalyse la croissance des fœtus puis des enfants, harmonise la puberté des adolescents, équilibre le système nerveux et psychique, combat le prostatisme et les scléroses du vieillard, les verrues et les ostéites comme l'ostéoporose ou l'arthrose, l'hypertension artérielle

comme l'hypercholestérolémie ou la goutte… En oligothérapie comme en nutrithérapie, le silicium est de plus en plus considéré comme **indispensable pour le bon état des tissus conjonctifs,** et surtout des fibres élastiques des tendons, ligaments et articulations, de la peau **(antirides ++++),** des dents, cheveux et ongles, des vaisseaux veineux et artériels, etc.

Les meilleures indications de la silice (ou silicium) organique sont selon nous :

- Ostéoporose ++++
- Décalcification ++++
- Rachitisme ++++
- Consolidation des fractures ++++
- Algodystrophies, tendinites à répétitions +++
- État des ongles et cheveux, de la peau, du parodonte et des dents ++++
- États arthritiques, arthrosiques, scléreux +++ à ++++
- Athérosclérose et artériopathies ++ à ++++
- Diabète, asthénies, inflammations digestives, hypertension artérielle + à ++++
- Élimination de la nicotine +++
- Accompagnement des chimiothérapies et des rayons +++
- Accompagnement des grossesses ++++

Comment ?

Les sources alimentaires les plus concentrées (très dépendantes de la richesse en silicium du sol) sont par ordre décroissant :

- Prêle, oignon, diatomées (algues unicellulaires) ++++
- Ail, échalote, ciboule, chou-fleur, fraise, soja, pousses de bambou, champignons, olives, céleri, légumineuses +++
- Ortie, plantain, bourse-à-pasteur, galéopsis, eaux siliceuses bues à la source, plantes germées (poireau, blé, luzerne, radis, millet), céréales complètes, pain complet ++
- Luzerne, pomme, pruneaux, épinards, graines de courge et de

tournesol, banane +

Comme compléments nutritionnels

- Le **Tricatione®** des laboratoires bretons Le Stum. Emploi habituel : 2 à 6 comprimés/jour pendant 2 à 3 mois, voire plus.
- Sous forme liquide, on obtiendra des résultats réguliers en utilisant **Ortie-Silice de Biofloral®** (un bouchon 1 à 3 fois/jour), **Silice de Prêle®** du laboratoire Vital Energie ou Phytonika (dosages idem) pour tous les cas couramment rencontrés (piqûres, coupures, coups de soleil, arthrite, tendinites +++). Quant à l'extraordinaire **G5®** original, il est à commander en Irlande (précisément) et à réserver aux cas les plus lourds selon nous (comme anti-inflammatoire ++++, restructurant des tissus conjonctifs ++++ et de la minéralisation osseuse ++++, accélérateur des processus de cicatrisation ++++, renfort des processus immunitaires ++++, antalgique polyvalent, et catalyseur de tous les processus d'autoguérison ++++.

Utilisation externe

Compresses du liquide ou gel ; ou **interne** sous conseil professionnel individualisé : 10 ml, 1 à 6 fois par 24 heures.

15. L'argent colloidal

Quoi ?

Devenu très à la mode depuis les années 2000, cette galénique* de l'argent métallique fut pourtant utilisée avec succès depuis l'Antiquité.

La forme colloïdale suppose une stabilité des ions argent obtenus par simple électrolyse dans l'eau pure, ce qui optimise leur assimilation.

Pourquoi ?

Parce que ses vertus sont totalement démontrées et toujours fiables,

comme antiseptique à large spectre, cicatrisant, anti-inflammatoire… **L'argent colloïdal peut désarmer les structures enzymatiques des germes agressant les tissus humains en les privant de l'oxygène nécessaire à leur survie, sans léser pour autant les cellules saines.** Plus de 700 micro-organismes ont été à ce jour neutralisés par l'argent colloïdal, qu'il s'agisse de **bactéries,** de **virus** ou de **champignons !** Il sera surtout utile en cas de grippe ou de tout autre épisode infectieux O.R.L. par exemple. Depuis plus d'un siècle, la littérature médicale a développé très largement la liste des pathologies relevant de l'argent colloïdal au point qu'on peut le considérer comme un allié sans danger et très polyvalent des forces vitales de l'organisme, de l'homéostasie* dans sa lutte anti-infectieuse. Il pourrait même participer à l'élimination des intoxications au mercure.

Comment ?

Par voie orale, on choisit une forme à 20 ppm (c'est-à-dire 20 parties par million ou 20 mg/litre). Une cuillère à café (ou un demi-bouchon, non métallique) par jour, loin des repas. Jusqu'à trois ou six cuillerées en cas d'infection importante, et en complément des autres soins.

L'usage local est aussi très conseillable (topique* utile à la **cicatrisation cutanée** par exemple, aux gingivites, herpès, eczémas, acnés, candidoses…), voire dans les yeux (une goutte pour trois ou quatre gouttes d'eau pure). En irrigation vaginale (leucorrhées, vaginoses, mycoses) : deux bouchons pour une injection. En lotion sous les aisselles ou entre les orteils, pour neutraliser les bactéries porteuses de mauvaises odeurs.

En pulvérisation sur les plantes pour traiter les champignons et bactéries indésirables.

Des lingettes de cuivre tissé seront bienvenues en voyage pour se laver les mains à sec ou essuyer ses couverts dans les lieux suspects sur le plan de l'hygiène.

ATTENTION !

Les solutions colorées sont dues à la présence de sels d'argent (chlorures d'argent, nitrates

d’argent…) ou bien d’agglomérats de particules d’argent. Notre choix se porte sans hésiter vers des produits exempts de composés chimiques d’argent, et donc sans coloration[46].

16. Le charbon végétal activé

Quoi ?

Le charbon dont il est question est issu de la combustion lente du bouleau le plus souvent, voire des cosses du cocotier (mais leur granulation est plus grossière, donc un peu moins efficace). Le terme « activé » signifie que le charbon a subi plusieurs chauffes et que sa finesse de broyage est extrême. C’est cette finesse qui permet de démultiplier la surface d’échange avec le milieu intestinal, et spécifiquement les indésirables ; chaque minuscule grain de charbon possède en effet des milliers de cryptes dans lesquelles vont se loger les gaz (effet dit adsorbant) et les toxiques (effet dit absorbant). On a vu plus haut que la zéolithe bénéficie de cette même technologie de micronisation. C’est dans le cadre de la désinfection intestinale et de l’assainissement du tractus digestif que les praticiens de santé ont recours, outre aux cures de pré et probiotiques, aux techniques hydriques (hydrothérapie du colon, lavements, douches rectales…), à l’argile, à des complexes végétaux ou au… charbon végétal !

Pourquoi ?

Sachant que les intestins sont la source la plus active de fermentations, de putréfactions et de dysbioses à l’origine d’une foule de pathologies, il est sage de penser aux cures de charbon ou carbothérapie régulièrement. **Le charbon végétal activé est cinquante fois plus efficace que l’argile pour désinfecter un milieu.** Il est connu depuis l’origine de toutes les médecines du monde comme un antipoison remarquable, et les services des urgences l’utilisent toujours *larga manu.* Il sera l’ami des intestins générateurs de gaz, flatulences et ballonnements excessifs.

Le foie souffrant de l'insuffisance intestinale (il récupère par voie portale les toxiques et toxines mal éliminés), on y songera pour soulager les fonctions hépatiques surmenées. La carbothérapie est aussi un excellent préalable à l'utilisation des probiotiques.

Comment ?

En cas d'intoxication (et même en cas de diarrhée grave, en attendant les secours), prenez deux à cinq cuillères à soupe de charbon dans un grand verre et ajoutez l'eau lentement. Le mélange est très pulvérulent, donc attention à ne pas éternuer au-dessus du verre ! Buvez à la paille si le goût (assez neutre, mais craquant un peu sous la dent !) vous répugne. En cures plus prolongées de détox, une bonne cuillère à soupe au coucher suffira le plus souvent, par cures d'une à trois semaines par exemple.

ATTENTION !

- Le charbon colore les selles en noir, ne vous en inquiétez pas.
- Il chélate* (se lie, séquestre) les molécules étrangères à la vie, dont les médicaments utilisés ; à utiliser donc à large distance (trois, voire six heures) des prises de contraceptifs oraux, hypotenseurs et autres médications utiles.
- Si le principe de précaution invite à ne pas associer les prises de charbon végétal activé et les vitamines, minéraux ou autres compléments alimentaires, soulignons qu'à notre connaissance, aucune étude n'a jamais prouvé qu'il pouvait être à l'origine de carences. Comme l'explique le meilleur ouvrage sur le sujet[47], le charbon semble se comporter avec une sorte d'intelligence biologique, éliminant les toxiques et les toxines, mais respectant les nutriments…
- Très hydrophile, il a tendance à ralentir le transit. Pour éviter cet effet indésirable, buvez beaucoup d'eau pendant les cures ou consommez-le avec du jus de pruneaux ou mieux, associez-le à une cure de psyllium blond. Chacun trouvera les doses idéales en quelques jours.

17. Les prébiotiques, probiotiques et symbiotiques

Quoi ?

Les **prébiotiques** sont les amis, les nutriments ou les facilitateurs d'action des probiotiques. On y compte les FOS (fructo-oligosaccharides) issus des fruits, de la chicorée ou des anciens légumes tels que rutabaga, scorsonère, crosnes, ou topinambours, mais aussi les vitamines du groupe B, le magnésium, l'acide lactique, etc.

Les **probiotiques** proprement dits sont des bactéries saprophytes* utiles à notre microbiote*.

Quant aux **symbiotiques*,** ils associent pré et probiotiques sous forme de complexes.

Pourquoi ?

Les connaissances sur les fonctions du microbiote bénéficient de publications scientifiques quasiment chaque mois depuis dix ans ! Résumons l'essentiel en vingt arguments.

On appréciera au plan anatomophysiologique

1. L'augmentation de la surface absorbante de la muqueuse intestinale.
2. L'augmentation de la taille des villosités et des cryptes glandulaires intestinales.
3. L'augmentation du renouvellement des cellules des villosités (entérocytes).
4. La normalisation du transit.

Au plan métabolique et nutritionnel, un énorme potentiel enzymatique polyvalent et à niveaux d'action multiples

5. La biosynthèse de vitamines (complexe B dont B12 +++, B1, B6, B9, PP, H et aussi vitamine K antihémorragique), d'acides aminés (alanine, valine, thréonine, acide aspartique…).
6. La neutralisation des acides biliaires.
7. Une action neutralisante sur le cholestérol, les toxines de la ß-glucoronidase, et même sur les nitrosamines cancérogènes.
8. Une normalisation des sécrétions d'hormones stéroïdiennes.

9. Une normalisation de l'urée et sur l'ammoniogenèse[48].
10. Le microbiote achève la digestion des hydrates de carbone en acides gras à chaîne courte (principale source d'énergie de la muqueuse colique).
11. Il organise l'ultime hydrolyse des lipides alimentaires non dégradés et des acides aminés non encore absorbés.
12. Il stimule de la production de maltase, lactase et invertase (soutien des fonctions exogènes du pancréas).

Au plan physicochimique

13. Il normalise le pH (acidification locale lactique antiseptique et production d'H_2O_2 : libération notamment de bactériocine (ou nisine), antibiotique naturel sécrété par les bactéries vivantes[49].
14. Il abaisse salutairement le rH_2 (oxydoréduction).

Au plan immunologique

15. On peut noter un effet « barrière » microbienne contre l'implantation de bactéries exogènes indésirables (la flore résidente qui accepte la flore intermédiaire entraîne l'effet de barrière : impossibilité de s'implanter pour la flore opportuniste et protection contre les germes exogènes).
16. Il a une action « maturante » sur le système lymphoïde intestinal (plaques de Peyer, plasmocytes à IgA, IgG, IgM…) et, par là même, une participation importante à l'immunité générale. Plus de 50 % des lymphocytes sont liés au tractus digestif !
17. Il est lié à l'absorption favorisée du ß-carotène et des minéraux (Ca, P, F, Zn, Mn et Cu notamment) comme organe immunocompétent. L'intestin trouve en sa flore en bonne santé un stimulus antigénique permettant la compétence des fonctions immunitaires locales et distales (envois à distance et intercommunication entre les différents tissus lymphoïdes du corps). Les lactobacilles vivants stimulent puissamment l'activité des monocytes/macrophages entraînant une augmentation de la phagocytose.

18. Une augmentation de la réponse immunitaire à IgA antirotavirus a été observée chez 83 % des enfants souffrant de diarrhée à rotavirus et recevant spécifiquement du Lactobacillus casei vivant, contre seulement 15 % chez des enfants recevant le même ferment inactivé.
19. Une stimulation de la sécrétion de lysozyme (antiseptique local) et de mucine (film protecteur des muqueuses).

Au plan neurologique

20. Le microbiote est aujourd'hui perçu comme un véritable organe partenaire de notre organisme et de notre cerveau : il prend la main sur l'encéphale en libérant des hormones (sérotonine, mélatonine) en quantités supérieures et en amont des réponses cérébrales jadis connues comme prioritaires. Il est de ce fait compris comme un second cerveau dont les ressources sont puissamment antidépressives et régulatrices de nos émotions[50]…

Comment ?

L'alimentation reste la première source de prébiotiques, riche en légumineuses et céréales complètes[51], légumes racines, aliments lactofermentés, spécialités K-Philus®. Quant aux probiotiques et symbiotiques, ils se trouvent en circuits bios sous forme de gélules, de tablettes ou de liquides. Si certaines spécialités[52] ont régulièrement fait leurs preuves auprès des thérapeutes, de nouveaux complexes voient le jour régulièrement, associant de nouvelles souches ou cherchant une meilleure implantation durable dans l'intestin.

18. La chlorophylle magnésienne

Quoi ?

Elle est l'exemple le plus familier de physique quantique **puisque les cellules concernées (chloroplastes) convertissent l'énergie solaire**

(photons) en énergie chimique. On l'extrait le plus souvent de la luzerne, de l'ortie ou des pousses vertes des céréales. Il s'agit plus simplement du pigment vert des végétaux liés à la photosynthèse.

Pourquoi ?

Pierre-Valentin Marchesseau enseignait, dès les années 1950, l'intérêt des cures chlorophylliennes, présentées comme **souveraines pour désinfecter l'intestin et renforcer la formule sanguine.** Depuis lors hélas, peu de travaux importants sur le sujet ont été diffusés ou exploités en ce sens, à notre connaissance. La sympathie de la chlorophylle envers les tissus vivants est parfois spectaculaire : la **cicatrisation des brûlures, plaies traumatiques ou ulcéreuses** est accélérée de +30 % en présence de chlorophylle ! Son antipathie envers les germes pathogènes est non moins intéressante : elle **neutralise** par exemple **les toxines** des staphylocoques dorés ou de *Clostridium perfringens…* tout en favorisant la phagocytose* des bactéries et en respectant les bactéries autochtones (saprophytes). La formule sanguine des **anémiques** est favorisée (même sans apport de fer) en presque la moitié du temps habituellement nécessaire lors d'une thérapie classique au fer ! Sur le plan des globules blancs, elle prévient ou traite également les leucopénies notamment liées aux **chimiothérapies…**

À RETENIR

La chlorophylle magnésienne :

- favorise la formation de l'hémoglobine du sang +++ (anémie, asthénie fonctionnelle) ;
- est puissamment antimycosique (candidoses chroniques très fréquentes) +++ ;
- normalise les productions de gaz toxiques (fermentations et putréfactions) ++++ ;
- contribue à l'assainissement de l'écosystème intestinal ++++ en préambule à la prise de pré ou symbiotiques ;
- est un protecteur hépatique (toxines intestinales habituellement renvoyées au foie) +++ ;
- génère un confort digestif et postprandial (effet « ventre plat ») +++ ;
- active la cicatrisation ++++ (30 % plus rapide !) ;
- est un soin complémentaire des gingivites et pyorrhées +++ en usage local ;
- est désodorisante ++++ (haleine, pieds, règles, aisselles, prises d'ail…) ;

- intervient dans la formation de vitamine A antioxydante + ;
- est favorable au plan cardio-vasculaire (athérosclérose) ++ ;
- favorise la microcirculation capillaire +++ ; •••
- régule la tension artérielle ++ ;
- piège les métaux lourds +++ (peut-être par son procyanidol antiradicalaire puissant) ;
- accompagne les chimiothérapies ++++, les dermatoses suintantes et le psoriasis ++++ (usage interne et externe, avec un gel ou de la vaseline) ou même de la tuberculose +++ ;
- est aussi antalgique et un excellent adjuvant dans les pancréatites (80 % des cas) ++++.

Comment ?

Il existe des formes liquides en circuits bios, mais c'est surtout sous la forme de gélules qu'on l'utilise, à raison de deux à trois gélules au coucher[53]. Comme adjuvant des chimiothérapies ou des pancréatites, on pourra prendre deux à trois fois trois gélules par jour.

ATTENTION !

Méfiez-vous toutefois des chlorophylles pharmaceutiques qui sont commercialisées sous forme cuprique (possédant un noyau métallique cuivre) et non magnésienne. À prises importantes ou régulières, ces molécules sont dangereuses (au point que les ouvriers chargés de manipuler ces produits sont exceptionnellement protégés !).

19. Le psyllium blond

Quoi ?

Graines minuscules d'une variété de plantain aussi nommées ispaghul, ou en latin *Plantago ovata.* Elles sont cultivées en Europe, en Inde, en Amérique du Sud, et dans le bassin méditerranéen.

Pourquoi ?

Leur fibre soluble est très hydrophile (retient l'eau) et produit un gel très doux qui traite aussi bien la constipation que la diarrhée. Le mélange devenu gel, le mucilage des graines entraîne aussi une part des lipides (cholestérol des aliments) et régule la glycémie des diabétiques. Le remède est connu depuis les Égyptiens pour traiter les colites (colopathies ou syndromes du côlon irritable), colites ulcéreuses, voire hémorroïdes (en limitant l'effort d'exonération des selles) et RCH (rectocolites hémorragiques).

Consommées trente minutes avant les repas, les graines limitent l'appétit par leur effet mécanique de remplissage de l'estomac. En médecine indienne, elles sont réputées soulager aussi les périodes de cystite, gastrite ou duodénite.

Comment ?

Commencez toujours doucement pour éviter les ballonnements : une seule cuillère à café/jour, puis augmentez peu à peu les doses. N'oubliez pas de boire beaucoup pendant les cures ! Habituellement prescrit sous forme d'une cuillère à soupe dans 100 ml d'eau, à boire avant que le

mélange ne gonfle (par simple confort d'ingestion) ; le psyllium blond peut aussi s'ajouter aux soupes ou potages, compotes, céréales (dans l'assiette, ne pas cuire), smoothies, flans et entremets[54]…

ATTENTION !

Ne l'utilisez jamais en cas de sténose du côlon, présence de sang dans les selles, mégacôlon, fécalome ou autres obstructions supposées du tube digestif[55].

20. L'aloe vera

Quoi ?

L'aloès a fait l'objet d'études extrêmement nombreuses depuis un siècle et sa réputation remonte aux traditions hygiéno-médicales amérindiennes. On a beaucoup utilisé les extraits de l'écorce d'aloès, très amers et purgatifs, connus des vieux médecins fidèles à la méthode Raspail[56]. Vendus en pharmacie uniquement, ces extraits (teintures mères ou poudres) sont d'un usage très limité, voire dangereux (spasmogènes des muscles lisses, abortifs).

Pourquoi ?

La partie interne des feuilles charnues de l'aloe vera est sans danger, bien au contraire. On l'utilise largement pour ses vertus **anti-inflammatoires** (troubles internes ou externes), **cicatrisantes** et **détoxinantes** (cholestérol notamment).

Remède doux et fidèle des gastrites, œsophagites, ulcères d'estomac ou côlons irritables, le jus (pulpe épaisse ou suc) de l'aloès est aussi utile en cas de brûlures, **coups de soleil** et dermatoses sèches.

Il entre dans la composition des masques et cosmétiques des **peaux sèches** et **dévitalisées.**

Comment ?

Par voie externe (topique), utilisez le gel de préférence, mais la forme liquide sera appréciable également comme lotion cutanée, après-rasage, etc. Utilisez un petit morceau de feuille d'un aloès qui poussera au jardin ou en pot, c'est un geste simple qui soulagera les petites brûlures, les coups de soleil…

ATTENTION !

Élever cette plante au rang de panacée et lui attribuer des vertus puissamment anticancéreuses ou régénératrices en cas de pathologies lourdes nous semble injustifié, à la lumière des authentiques travaux médicaux publiés et à notre expérience objective.

21. Le maté vert

Quoi ?

On le dit aussi *thé des Jésuites, thé du Paraguay, yerba maté, houx du Paraguay, herbe de Saint-Barthélemy…* Les feuilles de ce grand arbre d'Amérique du Sud, cousin très éloigné de notre houx de Noël, sont riches en chlorophylle, résines, tanins et sels minéraux. Sa matéine,

alcaloïde isomère de la caféine, n'en possède pas vraiment les inconvénients : **tonique, le maté vert préparé en infusion classique est donc excitant mineur[57].**

Pourquoi ?

Sur le mode du guarana (ou warana), le maté procure une **stimulation orthosympathique* croissante et décroissante bien plus douce que le choc procuré par le café** (très probablement par la présence de ses tanins). Les auteurs spécialistes de la plante la considèrent comme un aliment d'épargne préférable aux cafés, colas, car d'effets stimulants et adaptogènes analogues, mais sans leurs inconvénients.

De plus, ses **vertus diurétiques et stomachiques** l'ont fait devenir aussi populaire outre-Atlantique que le café ou le thé. L'analyse des cendres du maté donne une formule assez comparable à celle de l'eau de Vichy (!), ce qui peut expliquer bien des choses.

Nous le conseillons en cas d'asthénie, convalescence, **surmenage** nerveux ou psychique. Il accompagne fort bien les cures de **désintoxication** (très riche en chlorophylle dépurative et principes lipolytiques) et de **revitalisation** (stimulant général, richesse en

magnésium, potassium, fer, il tonifie également la concentration et la mémorisation…).

Comment ?

En tisane, la consommation la plus agréable et traditionnelle. Sinon, quatre gélules de poudre de feuilles par jour, par cures de quelques semaines.

ATTENTION !

Les variétés consommées en Amérique du Sud, très riches en alcaloïdes et différemment torréfiées, que l'on sirote à l'aide d'un petit chalumeau en argent (*bombilla* ou *bomba*) dans de petits verres ou des calebasses (*mat*) sont déconseillées aux personnes souffrant d'hypertension artérielle, d'insomnies ou d'autres troubles nerveux. Selon les origines, bien des fraudes modifient les teneurs en alcaloïdes des plantes vendues : il est courant par exemple d'épuiser les feuilles à l'eau avant de les torréfier pour récupérer la matéine, substance très rentable à la revente…

22. L'aspirine : amie ou ennemie ?

Quoi ?

Vous avez bien lu, la bonne vieille aspirine du Rhône doit trouver sa place dans la petite pharmacie familiale : il s'agit simplement d'acide acétylsalicylique, molécule isolée du saule (*Salix alba*) puis synthétisée à la fin du XIX^{e} siècle. On trouve aussi la molécule dans d'autres plantes comme la reine-des-prés, la gaulthérie couchée ou le saule lent et leurs huiles essentielles.

Pourquoi ?

Ses propriétés sont essentiellement antalgiques, antipyrétiques, anti-inflammatoires et antiagrégant plaquettaire. **Au vu d'autant de bénéfices comparés à très peu d'effets indésirables, nous ne**

pouvons pas en exclure l'emploi raisonné.

Les références montrent que c'est un des médicaments les plus consommés au monde, avec une estimation de 40 000 tonnes, soit l'équivalent de 120 milliards de comprimés de 300 mg. En France, 237 médicaments commercialisés contiennent de l'aspirine et l'on en consomme 1 500 tonnes. Sachant qu'un comprimé contient 500 mg, chaque Français consomme en moyenne soixante comprimés d'aspirine par an[58] !

De toute évidence, le réflexe antalgique ne va pas de pair avec le raisonnement naturopathique qui enquête sur la cause des symptômes… mais cette énorme consommation témoigne bien de l'esprit allopathique qui domine en Occident !

ATTENTION !

On l'exclura en cas de sensibilité gastrique (gastrites, ulcères) ou intestinale majeure (lésions inflammatoires de la maladie de Crohn ou rectocolite hémorragique par exemple) puisqu'elle peut favoriser les saignements. Avec l'hémophilie, d'assez rares allergies (la personne le sait alors dès l'enfance), la dengue*, le rare syndrome de Widal* et l'hyperménorrhée, ces soucis hémorragiques facilement identifiables sont les seules contre-indications véritables de l'aspirine[59].

Comment ?

Remède de confort par excellence, on ne se privera pas d**'un coup de pouce, même de synthèse, face à une douleur malvenue.** De même, si la **fièvre** est l'amie des hommes (et des animaux !) et respectée des naturopathes ou des homéopathes, on pourra la modérer en cas de risque de convulsion chez des enfants sensibilisés[60]. Idem en cas d'angine, d'inflammation aiguë des voies respiratoires ou d'une muqueuse, d'œdème (ou de tout symptôme dont le nom se termine par *–ite* : suffixe qui signe les processus inflammatoires). De même, face à un malade à qui l'on a prescrit un peu d'aspirine quotidiennement pour assurer la fluidité de son sang (et prévenir ainsi une thrombose ou un AVC), on se gardera bien de le décourager de prendre son traitement !

Tout dépendra en fait du contexte, de la vitalité de la personne et des possibilités concrètes d'accompagner ses troubles sur un mode naturopathique ou non. Par exemple, en tant que professionnels naturopathes, nous devons parfois donner un cours ou une conférence alors qu'un début d'angine enflamme notre gorge… tout comme nous pouvons devoir prendre l'avion pour un congrès et arriver devant le micro avec une céphalée inopinée… Or, aucune plante ou huile essentielle, aucun granule homéopathique ou procédé de réflexologie, d'hydrothérapie ou d'ostéopathie (etc. !) ne pourra nous soulager rapidement et nous permettre d'assurer notre tâche dans de bonnes conditions mieux qu'un ou deux comprimés d'aspirine. À méditer avec ouverture d'esprit et souplesse donc : tout est relatif, et il reste tout à fait possible de chouchouter ses éliminations le lendemain avec un bon draineur hépatorénal comme quelques flacons d'eau Hydroxydase ou cuillères d'Élixir du Suédois ! La tendresse et le respect dus au corps excluent toute démarche fanatique ou intégriste en matière de médecines naturelles… !

BON À SAVOIR

Un comprimé d'aspirine de 500 mg, écrasé dans un peu d'huile de ricin afin de faire une pâte, et utilisé en emplâtre topique, fera souvent merveille pour éliminer un ou des cors au pied.

23. Le Vita Fons II®

Quoi ?

Un produit atypique, jadis nommé Vitaflorum® et qui s'avère exceptionnellement actif en cas de traumatisme physique ou psychique, de blessure, brûlure, coup ou choc en tous genres. Ce remède, qui n'est pas pour autant un élixir floral, est également très puissant pour régénérer les végétaux comme les animaux (donc aucun effet placebo possible dans ces cas). Il se nomme « **Vita Fons II®**[61] ». Sa formule,

gardée discrète à ce jour, fut transmise par voie mystique en plusieurs étapes tout au long du XX^{e} siècle à Elizabeth Bellhouse, une étonnante guérisseuse de Grande-Bretagne. Il s'agit d'une énergie numineuse*, c'est-à-dire spirituelle : le produit rétablit en quelque sorte un lien subtil entre le moi et le soi, le corps et l'univers de l'âme.

Pourquoi ?

Nous le conseillons vivement dans le cadre d'une revitalisation holistique : l'eau, le talc ou la crème Vita Fons II® offrent leurs énergies subtiles mais très concentrées. Indispensable aux thérapeutes, notamment les praticiens en techniques manuelles (ce talc a un effet protecteur et surtout très vitalogène pour le patient comme pour le praticien). Des clichés de type *Kirlian*[62] prouvent l'impact énergétique revitalisant perceptible en quelques minutes par un très net accroissement du biochamp aux extrémités (mains et pieds).

Comment ?

Talc dans les chaussures et dans les draps au coucher ; prise de gouttes ou comprimés en fonction de la gravité de la situation. Baume ou onguent pour usages externes.

24. Marron d’Inde, pierre de shungite, savon de Marseille, et autres astuces de santé…

Quoi ?

Combien de petits remèdes sont hérités des traditions de nos ancêtres, inspirés de l’expérience séculaire ou parfois de la simple croyance perpétuée de génération en génération ? Certes, **ils peuvent faire sourire les plus sceptiques,** et peu ou pas d’études sont venues étayer l’efficacité de ces recettes, mais il appartient à chacun de **les tester avec objectivité.**

Pourquoi ?

Par exemple, on rapporte que porter sur soi un marron d’Inde préserve des rhumatismes, que la pierre de shungite protège des mauvaises ondes ou que le savon de Marseille neutralise les crampes nocturnes.

Comment ?

- À la fin de l'été, profitez de la chute des premiers marrons pour en garder un dans votre poche, près du corps. Il semble que nombreux sont les témoignages confirmant une diminution des **douleurs rhumatismales.** Superstition ou nouveau défi pour la recherche scientifique ?
- Dans l'autre poche, une pierre noire de shungite[64] protégerait des **nuisances électromagnétiques,** renforcerait la vitalité et favoriserait le sommeil. Comme de nombreuses études russes valident la puissance de cette pierre d'exception[65], gardons, là encore, l'esprit ouvert… Avec cette pierre, de nombreuses personnes attestent se sentir mieux après un voyage en avion, dans le métro, ou après quelques heures devant un écran…
- Vous souffrez d'impatiences ou de **crampes nocturnes** des membres inférieurs ? Testez un simple savon de Marseille (le plus rustique et traditionnel possible) et placez-le entre les draps. Les résultats sont souvent étonnants en quelques jours !
- Un oignon, épluché et coupé en deux, servira à frotter une **piqûre de guêpe.** Insistez quelques minutes sans trop appuyer, et la douleur s'envolera vite…
- Messieurs, vous aimez grignoter des graines de courge ? Profitez-en pour faire du bien à votre **prostate :** à raison d'une cuillère à soupe par jour, par cures de trois semaines par mois, sur trois mois. Dans l'idéal, complétez par une cure de pollen frais et des plantes présentées au chapitre correspondant.
- Mesdames, vous appréciez les bienfaits d'une bouillotte chaude en cas de **douleurs menstruelles ?** Massez le bas-ventre avec de l'huile de ricin (bio), recouvrez d'un film alimentaire et posez la bouillotte par-dessus. Vous obtiendrez des résultats encore plus rapides et durables.
- Pour obtenir ou intensifier les **reflets blonds de la chevelure,** terminez vos shampooings par l'application (dernier rinçage) d'une décoction de camomille bien concentrée.
- Un petit coup de pouce pour **éliminer une verrue**[66] **?** Appliquez le suc blanc qui suinte à la base d'une figue fraîche (que l'on coupe ou

que l'on vient de cueillir). Une autre astuce bien connue à la campagne : appliquez le suc orange de l'herbe aux verrues ou grande chélidoine. On en trouve aussi dans les rues de ville, au pied des vieux murs ou sur les remblais abandonnés.

- Vous souffrez d'une **dermatose rebelle** (eczémas, rougeurs prurigineuses, voire psoriasis…) ? Testez l'une ou l'autre de ces vieilles recettes qui ont souvent fait leurs preuves : dans un bain relaxant (38-39 °C), ajoutez une décoction d'avoine très concentrée, ou trois verres de vin blanc biologique, ou de vinaigre de cidre… Testez aussi des applications d'huile de cumin noir (nigelle ou kalinji) et faites votre toilette au savon d'Alep le plus concentré en huile de laurier…
- Pour traiter des **aphtes** dans la bouche, mâchez des feuilles de basilic et touchez les aphtes avec une trace d'huile essentielle de laurier noble.
- Sujet aux **migraines ou céphalées ?** Dès les premiers symptômes, massez les lobes de vos oreilles avec une trace d'huile essentielle de menthe poivrée, et prenez immédiatement un bain de pied très chaud (au moins 40 °C), et consommez de suite huit comprimés de Vibtil® (extrait d'aubier de tilleul, en pharmacie[67]).
- Un enfant souffre **d'énurésie** (pipi au lit) ? Outre le bon sens qui invite à rassurer l'enfant au plan affectif ou territorial (le symptôme n'est presque jamais d'ordre mécanique – sphincter – mais psychologique), pensez à lui confectionner un oreiller bourré de bruyère et de fougères fraîchement cueillies en forêt. Testez aussi une cuillère de miel d'acacia au coucher (faites rincer la bouche ensuite pour éviter les caries !). Le D^{r} Valnet conseillait aussi de donner à chaque dîner une tranche de pain ou de brioche grillée imbibée d'une cuillère d'huile de noix…
- Une crise **d'hémorroïdes** aiguë ? Le premier réflexe consiste à drainer le foie avec par exemple trois comprimés d'Hépaclem® Clément[68] trois fois par jour. Le second réflexe peut être de petits bains de siège froids ou, plus simplement, le port de poches de gel glacées sur l'anus (il en existe pour hommes aussi ; ne pas placer en contact direct avec la muqueuse[69] !), et la prise du bon vieil extrait de marron d'Inde, nommé intrait de « marron d'Inde P® » en pharmacie.

Commencez par cinquante gouttes trois à cinq fois par jour puis diminuez les quantités. Le jus de cerfeuil, en compresses locales, est aussi réputé pour décongestionner les hémorroïdes…

- **Douleurs rhumatismales ?** Outre les applications de chou, de fines rondelles de gingembre frais, d'argile chaude, de farine de moutarde ou d'huile de ricin chaude, testez une décoction de feuilles de houx en compresses.
- **Besoin de booster l'appétit ?** Faites une cure de graines de fenugrec germées (à défaut, de la poudre : une cuillère à café par repas[70]), de pollen frais (une cuillère à soupe au petit-déjeuner ou mieux à 11 heures avec un fruit) et d'eau de mer (trois ampoules au moins/jour). Ces trois produits possèdent des vertus dites « orexigènes ».
- **Premiers refroidissements ?** Apportez du yang* de tous côtés, car les premiers frimas sont des « attaques de yin* » en médecine chinoise. Abandonnez tout aliment cru ou boisson froide ou glacée et offrez-vous une bonne soupe miso, un bain très chaud, une bouillotte chaude, des pédiluves chauds, voire un sauna si possible… Préparez-vous et buvez des décoctions contenant un bâton de cannelle, quatre clous de girofle, une pelure de pomme bio, du gingembre frais, une figue sèche (ou des jujubes, en saison).
- **Peau fermée, ne transpirant pas ou peu** (même dans un sauna ou à l'effort) ? Boostez la sudation avec une infusion de tilleul, bourrache, buis et *Pilocarpus jaborandi*[71] à parts égales.
- **Manque de salive, bouche sèche ?** Outre des soins orientés vers la cause de trouble (insuffisance hépatique, hypersympathicotonie, obstruction des canaux salivaires…), testez la teinture de jaborandi (avec la complicité de votre pharmacien le plus sympathique[72]) à raison de trente gouttes dans de l'eau, trois fois par jour. En cas de doutes ou de petits malaises, demandez l'avis d'un thérapeute (la plante stimule le système nerveux parasympathique*, donc gare aux malaises vagaux ou aux tensions artérielles basses !).
- **Dents jaunies ?** Testez une à deux fois par semaine un brossage à l'eau très salée et un autre au charbon végétal. Utilisez comme dentifrice la spécialité japonaise macrobiotique Dentie® et évitez la consommation du thé noir… et du tabac ! Préférez aussi les brosses à

dents électriques.

- **Perte de cheveux (alopécie, cheveux rares) ?** Sans négliger des causes endocriniennes, génétiques ou nutritionnelles fréquentes, testez les lotions aux jus de plantes favorables à la repousse capillaire : préparez à l'extracteur de jus, voire au blender, des jus ou broyats d'orties fraîches ; coupez avec un peu d'eau et frictionnez doucement le cuir chevelu chaque jour pendant une semaine ; alternez avec du jus de capucine la semaine suivante, puis de plantain. Reprenez avec les orties ensuite, etc. Associez, pour un meilleur résultat, avec une cure d'algues marines (tartares, mélange du pêcheur pour salades, comprimés de kelp ou de laminaires…) et d'huîtres (en saison).
- **Une toux sèche ?** Pensez au sirop de navet et d'oignons : émincez trois navets et trois oignons, faites cuire à feu très doux (voire au bain-marie) pendant quinze minutes. Filtrez, ajoutez du miel de thym et conservez au frais. Avalez une cuillère à soupe, plusieurs fois par jour.
- **Une toux grasse ?** Il est utile de fluidifier les sécrétions et de ne pas les stopper. Confectionnez un sirop de radis noir et de fenouil : tranchez de très fines lamelles d'un radis noir et de deux fenouils frais. Placez dans un saladier et saupoudrez de sucre de coco. Laissez suinter les légumes et agitez un peu pendant la journée. Filtrez et gardez au frais. Avalez une cuillère à soupe trois à six fois par jour[73].

Partie 2

Les outils, appareils et systèmes utiles à la santé

Outre les remèdes naturels traditionnels ou nouvellement découverts, notre petite **pharmacie doit être complétée par un minimum de systèmes, ustensiles ou appareils particulièrement utiles à la santé** ou au bien-être. Le bon sens s'associe au progrès technologique pour faciliter notre confort, notre qualité de vie et notre santé. Je vous propose ici une sélection de ces ustensiles et appareils.

1. Les extracteurs de jus

Quoi ?

Il s'agit d'appareils ménagers capables d'extraire le jus des fruits, des légumes, mais aussi des germes et des plantes vertes alimentaires, ainsi que de réaliser des purées d'oléagineux, des smoothies, etc.

Pourquoi ?

Comparativement avec une centrifugeuse, il est remarquable que les extracteurs parviennent à offrir jusqu'à 15 %, voire 20 % de jus en plus. **Ils ne chauffent pas les produits, donc ne les oxydent pas et respectent intégralement les nutriments** (vitamines et enzymes notamment). Leur processus imite le plus souvent la mastication des bovins, en écrasant lentement mais parfaitement les aliments avec une rotation mécanique lente (de l'ordre de 60 tours/minute, alors que les centrifugeuses râpent les produits et les font tourner à grande vitesse : 10 à 20 000 tours/minute). Malgré leur prix, supérieur à celui d'une centrifugeuse, ces appareils méritent de toute évidence l'investissement selon nous.

La consommation de jus est tout à fait indiquée :

- pour les nombreuses personnes dont les intestins sont sensibles aux fibres (colite chronique, syndrome du côlon irritable, colopathie fonctionnelle), trop rapides (diarrhées fréquentes, maladie de Crohn, diverticulites…) ; on leur conseille médicalement un régime dit sans résidus ;
- pour les personnes qui rechignent simplement devant une assiette de crudités ou un plateau de fruits !

On estime qu'un verre de jus est digéré et assimilé en quinze à vingt minutes, pour une bonne heure si l'on ingère des crudités variées. **Le taux d'assimilation des nutriments est aussi multiplié par quatre sous forme de jus végétaux.**

Comment ?

La diète aux jus de légumes est l'une des plus conseillées par les naturopathes, car c'est la seule qui conjugue d'une part des effets draineurs (détox) et des effets revitalisants (anti-carences, vitalogènes). Elle fut vantée par de célèbres auteurs comme l'Autrichien Rudolf Breuss ou l'Américain Norman Walker[74].

On peut la suivre raisonnablement sous différentes formes ici notées crescendo :

- un verre comme apéritif naturel, agréable et très sain ;
- un repas du soir remplacé de temps en temps par un verre de jus ; à déguster très lentement ;
- une forme de jeûne périodique en ne prenant qu'un verre de jus en guise de petit-déjeuner ;
- une diète plus sévère en remplaçant le repas du matin et le dîner, pendant quelques jours ;
- une monodiète aux jus (cinq prises/jour) s'étalant sur une journée ou plus.

ATTENTION !

Si vous envisagez une monodiète plus longue, veuillez suivre les conseils d'un professionnel

de santé.

Les jus de germes et de pousses (blé, orge…) réalisent des concentrés extraordinaires de nutriments, et libérés des celluloses, ils peuvent convenir à tous. Idéal en cure de revitalisation et pour corriger l'acidose métabolique toxique, devenue si fréquente[75].0

Enfin, de nombreux ouvrages proposent des recettes de jus pour réaliser des mélanges aussi sains que gastronomiques[76].

2. Les déshydrateurs

Quoi ?

Des systèmes commodes pour dessécher naturellement les aliments et les conserver d'une façon naturelle. Près de quarante marques se font concurrence dans l'Hexagone, et chacun choisira en fonction du budget (environ 60 € à 400 €), du volume de produits déshydratés en une opération (sur trois à dix plateaux habituellement), ainsi que du fonctionnement électrique (infrarouge) ou solaire, avec ou sans thermostat, etc.

Pourquoi ?

Parce que le séchage doux préserve beaucoup mieux les nutriments que les autres procédés de conservation classiques.

Comment ?

Ne pas hésiter à déshydrater presque tous les végétaux alimentaires qui garderont le goût unique des produits frais et un maximum de nutriments. Par exemple :

- des fruits (ananas, figues, abricots, baies, pommes, fraises, myrtilles…), dont certains pourront agrémenter des pâtisseries, des desserts, des thés et des tisanes ;

- des légumes (courgettes, champignons, tomates…) ;
- des légumes râpés (ou issus de l'extracteur de jus : commode pour préparer des bouillons sans rien perdre !) ;
- des herbes aromatiques (ail des ours, persil, ciboulette, basilic, fenouil…).

Les chips (de fruits ou de légumes, avec ou sans sel, avec ou sans huile d'olive ou de coco) se déshydratent très vite et se conservent bien tant qu'elles sont à l'abri de l'humidité bien entendu.

Les crackers de légumes crus sont délicieux et peuvent être aromatisés aisément, sans oublier les cookies et les galettes de céréales crues et germées, dans la mouvance passionnante de **l'alimentation vivante**[77]**…**

3. Les aimants

Quoi ?

Vieux comme le monde puisque présents sous forme naturelle dans des roches comme la magnétite, les aimants trouvèrent leurs premiers emplois thérapeutiques en Chine et en Inde il y a plus de 1 000 ans. On raconte aussi que les premiers aimants furent découverts par les Grecs dans la ville de Magnésia…

Pourquoi ?

La Chine et le Japon ont beaucoup fait avancer la recherche en matière de magnétothérapie : ainsi, un Japonais sur cinq ou six en porte sur lui ou dort sur des futons magnétiques. Dans les années 1950, on utilisait surtout des ferrites, matériaux assez lourds et encombrants. Plus tard, dans les années 1960, on est passé aux aimants au samarium-cobalt, plus commodes d'emploi et stables dans le temps. Arrivèrent ensuite les aimants au néodyme, fer, bore : beaucoup plus puissants et demandant d'être recouverts d'alliages à l'or ou au zinc.

Quant aux explications sur l'efficacité biologique des aimants, elles se partagent encore entre plusieurs hypothèses selon les scientifiques

(oscillations cellulaires du champ dit brownien, repolarisation des membranes cellulaires, coup de jeune donné au métabolisme intracellulaire…).

Comment ?

Selon certaines écoles, les pôles nord et sud possèdent des propriétés différentes : anti-inflammatoires et toniques pour le sud, décontractant, détoxifiant et anti-infectieux pour le nord… Il semble toutefois plus efficace de placer à peu de distance deux (ou plusieurs) aimants sur la peau des zones à traiter, en inversant nord et sud sans toutefois que les aimants se touchent. Cette alternance assurant une meilleure activation du métabolisme sous-cutané. On trouvera de l'information et d'excellents produits élaborés pour les professionnels comme pour le grand public dans l'ouvrage de notre consœur Monique Vial[78].

- **Pour faire de l'eau magnétisée** selon la méthode ayurvédique : posez une bouteille d'eau (en verre) sur un gros aimant (pôle nord en haut) et une autre sur le pôle sud ; laissez agir la nuit. Le matin, mélangez les deux bouteilles et buvez un petit verre trois fois par jour. On peut aussi utiliser des pichets magnétisés dans la paroi desquels sont placés des aimants.
- **Pour le lit :** des plateaux contenant de puissants aimants se posent sous le matelas, en haut et en bas du lit, pour reproduire le champ magnétique terrestre (indispensable si l'on ne peut pas dormir tête au nord, ou en cas de grosses nuisances électromagnétiques dans la chambre).
- **En se reposant :** posez le pied droit sur un gros aimant (nord au-dessus) et le pied gauche sur le pôle sud. Vingt minutes suffisent. On fera de même avec les mains ensuite : droite/nord et gauche/sud ; vingt minutes également.

POUR ALLER PLUS LOIN

Trop peu connu, le système très original de **fourreaux énergétiques** se trouve sur quelques salons consacrés au bien-être et mérite d'être mentionné. Nommés fourreaux bioénergétiques, il s'agit de deux cylindres à tenir dans les mains afin de générer un système

dit ouvert. Le corps n'est pas, en effet, un système fermé, mais il interagit en permanence avec l'environnement selon un processus d'éco-organisation. En apportant des informations spécifiques (les fourreaux et ce qu'ils contiennent) au circuit (le corps et ses deux mains), on sait en physique quantique que le système biologique s'autogénère. L'énergie électrique générée est comme reconnue par nos gènes et les circuits d'électrons générés relancent l'homéostasie là où cela est nécessaire. Les pompes sodium/potassium sont tout particulièrement concernées et la santé cellulaire s'en trouve vivifiée, autorégulée comme lors d'une séance chez le magnétiseur.

Emploi précis : on tient le fourreau de cuivre dans la main droite et celui de zinc dans la main gauche. On ne doit pas les faire se toucher entre eux. On insère dans le cylindre de cuivre un tube de charbon actif (carbone pur en affinité avec tous les processus dits organiques) et l'on peut choisir d'autres tubes à insérer dans le cylindre de zinc. Par exemple, la ferrite aidera au sommeil, le quartz rose à la détox, l'améthyste à la paix du mental, le néodyme au sommeil, en cas de douleurs, etc. Employez-les sur vos temps libres (pause télé ou même au lit, avant de vous endormir). Près de dix années d'expérience personnelle nous font confirmer les bienfaits de ce petit système[79].

On évitera d'employer le système en cas de grossesse de plus de deux mois et chez les malades psychiatriques.

4. La bouillotte chaude

Quoi ?

Si les siècles passés connurent les bassinoires ou chaufferettes en cuivre, sortes de grandes poêles dans lesquelles on plaçait des braises pour bassiner/chauffer les lits en hiver, chacun se souvient mieux de la bouillotte de caoutchouc.

Pourquoi ?

Parce que les personnes de constitution dite neuroarthritique[80] (longilignes, plutôt pâles, anxieuses, nerveuses et sujettes à l'acidose[81] comme au mauvais sommeil…) souffrent plus que les autres de frilosité. Or, l'organisme possède peu de réponses pour s'adapter au froid, surtout en situation de stress, et le métabolisme en pâtit, en particulier les fonctions hépatiques qui nécessitent beaucoup de chaleur. Les extrémités souffrent aussi régulièrement de la vasoconstriction des vaisseaux (effets du stress, de l'hypoglycémie, mais aussi de la

sédentarité !) et nombreuses sont les personnes qui se plaignent presque toute l'année d'avoir les pieds et les mains glacés…

BON À SAVOIR

N'oublions pas que la qualité première de la peau saine est la chaleur ; c'est essentiellement cette dernière qui reflète en effet une bonne vascularisation des tissus, donc une bonne trophicité* des cellules et un bon drainage des déchets. Sans chaleur, la peau devient terne, atone et pâle, elle se dessèche bien plus vite, perd son élasticité et sa sensibilité, se fragilise vis-à-vis des agresseurs et développe plus de rides (déshydratation, oxydation, carences, ptoses*…).

Comment ?

Remplissez lentement la bouillotte avec de l'eau chaude mais non bouillante, videz bien l'air intérieur et fermez soigneusement. Pour ne pas vous brûler, enveloppez-la dans un linge (des bouillottes sous forme de peluches sont idéales pour les enfants, qui y gagnent du même coup un nouveau doudou !).

Un plus appréciable pour les foies sensibles : une bonne onction à **l'huile de ricin bio** avant de placer la bouillotte sur le foie (dans son linge bien entendu).

- Utilisez-la après les repas sur le foie pour aider les fonctions hépatobiliaires.
- Sur les pieds, utilisez la bouillotte autant que nécessaire (même si les pédiluves chauds sont bien plus efficaces).
- Placez-la sur les lombaires en cas de tensions musculaires, douleurs après des efforts…
- Elle peut être utilisée sur le bas-ventre pour soulager les douleurs menstruelles.
- Elle est également efficace sur l'abdomen, en cas de spasmes intestinaux[82].

Il existe aussi des sortes de bouillottes faites de tissus remplis de graines de sarrasin, de noyaux de cerises ou autres végétaux pouvant supporter de passer au four un moment et accumuler assez de chaleur pour la

restituer sur une épaule douloureuse, des cervicales tendues, un abdomen spasmodique… Selon nous, même si leur chaleur sèche est de qualité, ces procédés conservent bien moins longtemps la chaleur et n'apportent pas de bénéfices particuliers à l'utilisateur.

5. La poche à lavement (ou la poire)0

Quoi ?

Plus commode que le traditionnel bock à lavement, surtout pour voyager, ce petit système permet de s'offrir une douche rectale en cas de besoin.

Pourquoi ?

Parce que le transit et la qualité du microbiote sont probablement l'une des obsessions des naturopathies… avec l'équilibre acido-basique, le sommeil et l'activité physique !

Une douche rectale est un procédé très simple de réflexologie qui permet de stimuler l'élimination des selles en cas de transit ralenti. On ne la confondra pas avec le lavement évacuateur, qui utilise une plus grande quantité d'eau (un à trois litres), que l'on garde un certain temps, et qui suppose souvent l'apport d'un actif végétal (camomille par exemple) ou minéral (sels magnésiens).

On procédera à une douche rectale réflexe, par exemple en cas de :

- constipation occasionnelle (à l'hôtel par exemple) ;
- tout processus infectieux de l'arbre respiratoire (crise de rhinite, de sinusite, bronchite…) ;
- crise de lumbago ou de sciatique ;
- migraine ou céphalée aiguë.

Comment ?

Préalablement, on aura accroché la poche à lavement au mur, remplie de 300 à 500 ml d'eau chaude (37 à 38 °C).

Allongé sur le côté droit ou mieux à quatre pattes, lubrifiez un peu l'anus (huile de table ou vaseline naturelle : l'huile de coco par exemple), et introduisez doucement la canule de quelques centimètres seulement. Ouvrez le robinet qui libère l'écoulement de l'eau en vous détendant et en respirant librement. Avec un peu d'habitude, cette pratique peut s'effectuer debout sans aucune difficulté.

La traditionnelle poire fera aussi bien, mais on veillera à la presser bien à

fond en évitant d'injecter de l'air. La chaleur de l'eau – associée à la légère dilatation de l'ampoule rectale (poche naturelle qui termine les intestins et débouche sur l'anus) – entraînera un réflexe d'exonération (défécation) rapide. Ne gardez pas l'eau et présentez-vous aux toilettes en toute simplicité.

Une variante plus sophistiquée et très efficace se nomme la douche réflexe Xantis®[83]. Il est hélas devenu quasiment impossible de se la procurer.

6. Le papier Rigollot®

Quoi ?

Depuis toujours, les médecines populaires ont utilisé les cataplasmes producteurs de chaleur locale : ils utilisèrent notamment des broyats de piment, de gingembre, de poivre, ou de moutarde. Cette dernière se nommant *Sinapis* en latin donna son nom aux cataplasmes sinapisés, associant farine de moutarde et graines de lin le plus souvent. C'est en 1886 qu'un pharmacien français, Paul-Jean Rigollot, invente le fameux papier éponyme, qui sera utilisé rapidement dans les hôpitaux, ainsi que par les Marines et les soldats français et anglais.

Pourquoi ?

La chaleur de ces cataplasmes est une amie des bronches en cas de troubles catarrhaux hivernaux. Elle décongestionne les voies respiratoires sur le mode de la dérivation naturopathique, c'est-à-dire en mobilisant les humeurs des profondeurs vers la surface de la peau. Simple et tellement efficace !

Comment ?

Les papiers Rigollot® sont aujourd'hui tout prêts et il suffit de les humidifier rapidement et de les placer sur les bronches. Indispensables

en cas de toux, encombrements respiratoires, affections hivernales courantes.
Ils soulageront aussi les douleurs et ankyloses des articulations sclérosées (en cas d'arthrose) : n'hésitez pas en ce cas à placer les Rigollot® sur les genoux, les épaules, les pieds… surtout en hiver !

7. La ouate thermogène

Quoi ?

Il s'agit de coton grossier (dit coton à carder) imprégné d'extrait de piment ou capsaïcine (le piment est le *Capsicum* en latin), qui procure une chaleur profonde et durable là où on l'applique.

Pourquoi ?

Sur le même principe que les cataplasmes sinapisés.

Comment ?

Les affections bronchopulmonaires sont la première indication, mais beaucoup de paysans l'utilisent dans leurs bottes pour travailler dans les

champs en hiver… Nos parents la connaissaient aussi pour les dos fatigués, froids ou courbatus (on l'étire alors pour en faire une bande de 10 cm de largeur que l'on applique le long du rachis, sous un T-shirt étroit, un linge de corps serré ou un bandage Velpeau®).

ATTENTION !

Certaines peaux sensibles et qui transpirent facilement veilleront à ne pas trop utiliser d'ouate thermogène en une seule fois et à ne pas la garder trop longtemps sur la peau… sous peine de brûlures mémorables !

8. Le *lota* pour faire *neti*

Quoi ?

Il s'agit de se nettoyer les fosses nasales à l'eau salée. On utilise en yoga un petit récipient, nommé *lota,* rappelant une théière dont le bec s'ajusterait à la taille des narines.

Pourquoi ?

Parce que le sérum physiologique ou l'eau salée sont en parfaite affinité avec la muqueuse nasale, ils la nettoient de ses poussières, impuretés et mucus, tout en apportant des stimuli réflexes utiles à l'énergie vitale (comme avec les stylets de sympathicothérapie).

Comment ?

Cette bonne pratique, nommée *neti* en sanscrit, est souveraine en cas de rhume, mais elle est aussi préventive (et stimulante par voie réflexe). Remplissez le *lota* d'eau tiède légèrement salée (une cuillère à café rase de fleur de sel ou bien de sel de nigari), bien dissoudre, puis faites couler l'eau entrant par une narine et ressortant naturellement par l'autre. On pourra aussi ajouter une cuillère d'argent colloïdal ou encore d'un complexe cuivre-or-argent. Un peu d'eau florale (*thym à linalol* ou *à thujanol, Tea tree, eucalyptus radiata, laurier noble*) pourra ajouter ses effets antiseptiques au sel.

Respirez pendant ce temps par le nez, penché au-dessus du lavabo. Utilisez une moitié du liquide pour chaque narine.

Il est impératif de bien se moucher ensuite, afin de ne laisser que le minimum de liquide dans les sinus (penchez la tête à cet effet, tantôt à droite, à gauche, relevez-la, baissez-la, tout en soufflant par le nez par saccades).

On est souvent surpris des éliminations parfois rejetées (mucus, poussières, croûtes) et des bienfaits de la méthode.

Comme toute pratique de ce type, il est préférable de s'organiser pour réaliser des cures de quelques jours par semaine, ou de quelques semaines par mois, plutôt que de pratiquer non-stop, afin d'éviter l'accoutumance et d'y perdre en efficacité.

Une variante avec cordelette est à réserver aux pratiquants avancés en yoga, mais il suffit de se préparer quelques semaines avec le nettoyage à l'eau salée (comme plus haut) et de prendre l'habitude d'utiliser un râpe-langue le matin, afin de neutraliser les quelques réflexes de haut-le-cœur qui surviennent lorsque l'on touche le fond de la bouche et, *a fortiori,* lorsqu'on introduit une cordelette dans le nez.

- Une fois l'audace devenue suffisante pour essayer, trempez un moment la cordelette (en caoutchouc souple) dans de l'eau chaude afin de l'assouplir un peu plus. En Inde, on trempe la cordelette dans du beurre clarifié (ghee).
- Introduisez doucement dans une narine, en inspirant tranquillement, devant votre glace de salle de bains.
- Bouche grande ouverte, on voit alors apparaître le bout de la cordelette au fond de la gorge, sous la luette : il suffit de l'attraper avec deux doigts en pince (moment peut-être le plus délicat) et de tirer doucement. Un petit « ramonage » peut alors s'effectuer, tout en respirant normalement… !

On peut utiliser aussi des cordelettes de coton grossièrement tressées, qui peuvent atteindre 80 cm de longueur ; l'intérêt est que l'on peut introduire ladite cordelette par les deux extrémités dans les deux narines à la fois, et une fois récupérée par la bouche, le massage est bien plus complet et intense. Plusieurs vidéos sont disponibles en ligne pour de bonnes démonstrations pédagogiques. Un site spécialisé offre toute la littérature et le matériel nécessaire pour pratiquer en toute sécurité.

9. La piézoélectricité

Quoi ?

La piézoélectricité (du grec πιέζειν, *piézein,* presser, appuyer) est la propriété que possède le cristal de roche (notamment) de se polariser électriquement sous l'action d'une contrainte mécanique, une micro torsion. Il est connu depuis 1880 grâce aux travaux de Pierre Curie. On trouve son emploi généralisé dans les montres dites à quartz et les allume-gaz par exemple.

Pourquoi ?

Générés au sein de petits appareils que l'on tient en main, ces courants de basse fréquence se transmettent aux tissus et possèdent des effets antalgiques très intéressants.

Comment ?

À utiliser sur les douleurs aiguës ou chroniques, durant une à cinq minutes. Chaque pression sur un bouton ou une poignée envoie une impulsion piézoélectrique perceptible mais non douloureuse, qui libérera des endorphines *in situ.* On stimulera également les points réflexes cutanés.

ATTENTION !

Ne l'utilisez pas chez les personnes porteuses de dispositifs médicaux cardiaques (piles, pacemakers) ou porteuses de pompes à insuline par exemple.

85

10. Les écarteurs de narine

Quoi ?

Jadis nommés « Respir-à-fond® » par notre regretté confrère André Passebecq, ou Respirelles® à présent[86], ces petits appareils permettent immédiatement de libérer le passage de l'air inspiré en écartant doucement les narines.

Pourquoi ?

L'expérience peut être faite immédiatement par chacun.

1. Inspirez puissamment et rapidement par le nez et observez vos narines : elles se collent plus ou moins et limitent considérablement l'entrée de l'air. Même en tentant de maintenir l'ouverture, via les petits muscles à droite et à gauche des narines, c'est particulièrement difficile et aléatoire. Sensation de frustration, de limitation assurée… et sous-oxygénation évidente.
2. Faites de même à présent en vous saisissant doucement des narines en les pinçant entre les pouces et les index, et en tirant vers l'extérieur : l'inspiration devient comme facile, très nettement augmentée !

Comment ?

- Les procédés existent en milieu sportif comme « écarteurs de

narines » et sont utilisés dans de nombreuses disciplines.

- Le yogi et le naturopathe les utiliseront pour la pratique de leurs exercices de prânayâma.
- Les ronfleurs pourront, une fois sur quatre ou cinq, se libérer des bruits disgracieux et perturbateurs pour la santé (et pour le partenaire qui partage ses nuits !).
- Un modèle jetable est disponible en pharmacie et magasins de sport. Hélas, comme l'extenseur est collé sur les ailes du nez, le sébum empêche sa réutilisation plus d'une ou deux fois de suite. Les écarteurs en plastique sont préférables.

11. Les stylets pour le nez

Quoi ?

Il s'agit de fines tiges souples de métal, souvent terminées par une petite boule d'or ou d'argent (ou de cuivre), que les naturopathes utilisent lors de séances de sympathicothérapie. On nomme aussi cette méthode de réflexologie **touches nasales** ou **réflexologie endonasale.** Il est toutefois possible de procéder à ces stimuli sans l'aide d'un praticien, comme le conseillait notre confrère Boris de Bardo[87], l'un des grands spécialistes de la méthode.

Pourquoi ?

Parce que la muqueuse du nez est extrêmement riche en terminaisons neurovégétatives et que les frôler avec les stylets procure des bienfaits rapides et étonnants. À l'expérience, on peut affirmer que la sympathicothérapie est l'une de plus puissantes méthodes réflexes (avec le Baunscheidtisme[88], qui est réservé aux professionnels). On pourra y avoir recours, comme d'une méthode de sa petite pharmacie naturelle, en cas d'insomnie éprouvante, de spasmes digestifs liés au stress, d'épisode où l'on souffre d'une nervosité difficile à apaiser. La technique redonne une impulsion au système nerveux parasympathique et neutralise donc les effets de son opposé, l'orthosympathique.

Comment ?

Pour vous préparer, nous vous conseillons de pratiquer le nettoyage de la langue (râpe-langue) et du nez (*neti*) pendant quelques jours ou semaines, afin de neutraliser les réactions de défense habituelles lorsqu'on introduit un corps étranger dans les fosses nasales.

ATTENTION !

Prudence : pour des raisons évidentes de sérieux professionnel, nous confierons cette

technique à la main d'un naturopathe confirmé. Toutefois, l'enseignement traditionnel prodigué par Boris et Ludmilla de Bardo tendait à populariser la technique et à faire confiance à chacun. Aucun risque si l'on respecte bien les contre-indications !

Devant sa glace, on procédera à trois « touches nasales », donc trois fois de suite, mais selon des angles d'introduction différents, comme indiqué sur le schéma. On parle en effet de contacter les trois cornets ou espaces anatomiques des fosses nasales. On utilisera soit les deux stylets en même temps, soit une narine après l'autre (méthode conseillée au début !). Faute de stylets endonasaux proprement dits, utilisez un grand écouvillon (type coton-tige grand format) et assurez-vous bien que le coton est fixé au bâtonnet.

1) Présentez pour commencer les stylets pointés presque verticalement, et introduisez-les lentement dans le nez, jusqu'à toucher le haut et l'avant des fosses nasales. Les stylets ne s'enfoncent que de deux à trois centimètres. On retire les stylets en frottant très doucement la muqueuse, ce qui éveille les réactions réflexes attendues, éternuement, larmoiement, toussotement…
2) Même opération, mais cette fois l'angle plus ouvert ; les stylets s'enfoncent alors tout naturellement plus profondément vers le plafond de la seconde zone.
3) La troisième touche fait démarrer le geste quasiment à l'horizontale, afin d'introduire les stylets jusqu'au cavum, la partie postérieure de l'arrière-gorge, et de contacter un point important lié à la vitalité. On sera ici surpris de pouvoir introduire presque toute la longueur du stylet !

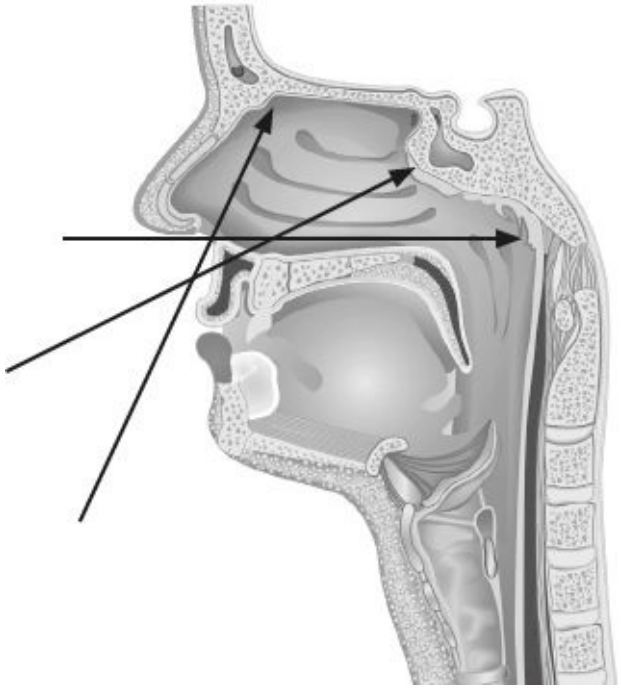
ATTENTION !

Contre-indications : grossesse et allaitement, troubles psychiatriques, malaises vagaux, narcolepsie, épilepsie et autres troubles neurologiques graves, fragilité de la muqueuse nasale et saignements fréquents, déviations de la cloison nasale, sinusite ou rhinite aiguës, dépression, grand épuisement[89].

Les résultats les plus souvent observés sont des bâillements, éternuements, toussotements et larmoiements spontanés ; plus

profondément, on gagnera beaucoup sur le plan de l'amélioration du **sommeil,** de la **détente** neuromusculaire et nerveuse, puis sur le plan des troubles **digestifs** en général, de la lourdeur des **membres inférieurs** et de la **libido.**

Angles d'entrée simulée des stylets



Uniques soucis envisageables à la pratique

- Un nez encombré rendant l'entrée du stylet difficile ou douloureuse.
- Une cloison déformée (sans qu'on le sache) rendant l'entrée du stylet difficile ou impossible d'un seul côté.
- La présence de polypes ou kystes de la muqueuse (il est rare qu'on ne le sache pas à l'avance).
- Une sensibilité de la muqueuse qui saigne un peu.

Solutions

- **Ne forcez jamais !**
- Si un stylet se trouve par malchance un peu difficile à ressortir (ce qui peut se produire 1 fois sur 1 000), lorsqu'une congestion des fosses

nasales vient à rétrécir rapidement le conduit (la muqueuse du nez est en effet un tissu érectile !), ne tirez pas, mais patientez, relaxez-vous sur le côté opposé, respirez tranquillement : tout va se normaliser en quelques minutes. Si besoin, placez un objet en forme de saucisson sous l'aisselle du côté où la narine s'est congestionnée et serrez un peu le bras contre les côtes. La pression va accélérer le débouchage du nez de ce côté.

- Si l'on pratique avec un écouvillon et que le petit coton reste dans le nez, aucune panique surtout : il suffira de se moucher !

12. Les râpe-langue

Quoi ?

Il existe bien des modèles, et même certaines brosses à dents possèdent un manche censé pouvoir nettoyer la langue… À la pratique, il est plus simple et surtout bien plus efficace d'utiliser une petite cuillère ou dans l'idéal, un râpe-langue indien. Ce petit nettoyage, devenu récemment à la mode en Occident, est une banalité dans le monde du yoga et de la médecine ayurvédique…

Pourquoi ?

Parce que la langue est un reflet fidèle de l'état du foie et des intestins : elle se charge d'un enduit blanchâtre ou jaunâtre en cas de surcharge. Un simple repas du soir un peu riche en fromage et la langue sera affectée au réveil. C'est aussi une question d'hygiène buccale (l'enduit étant un bouillon de culture de nombreuses bactéries indésirables) et il participe à l'odeur de l'haleine également.

Avant ou après le brossage des dents, passez d'arrière en avant le râpe-langue, une à trois fois, sans appuyer.

13. Les cure-oreilles

Quoi ?

On commercialise de petits outils bien commodes pour se nettoyer les oreilles sans les blesser[91].

Pourquoi ?

Même si l'oreille est dite autonettoyante dans des conditions idéales, il arrive que l'on produise du cérumen indésirable. Les cotons-tiges, hélas, ne font souvent que repousser les fragments ou les bouchons…

Comment ?

Procédez à raison de deux fois à quatre fois par mois par exemple.

14. Le Bol d'air Jacquier®

BON À SAVOIR

L'importance capitale de l'oxygénation au centre de tous les processus biologiques humains et de l'homéostasie n'échappe pas à René Jacquier et depuis 1947, les découvertes successives de la biologie moléculaire ne cessent de confirmer et cautionner la théorie du chercheur. René Jacquier fut un ingénieur chimiste de génie. Élève de Victor Grignard (prix Nobel et spécialiste en chimie organique), il effectue des travaux sur les antibiotiques, mais surtout sur les biotiques (hormones, enzymes et vitamines), notamment à l'Institut Oswaldo Cruz au Brésil.

Quoi ?

Il s'agit selon René Jacquier de **privilégier une oxygénation préventive ou curative** offrant des ions oxygènes libres, très assimilables, pouvant rétablir les échanges vitaux et participer activement à l'équilibre homéostatique : telle est la vocation de l'oxygénation biocatalytique Jacquier.

Le procédé permet l'augmentation des oxygénations tissulaires par transformation catalytique partielle dans l'organisme, de l'oxygène moléculaire de l'air respiré en oxygène monoatomique.

Il apporte à l'organisme de l'oxygène sous une forme non moléculaire mais atomique, non quantitative (type ballon ou tente à oxygène) mais dynamique, et ce sans apport d'oxygène supplémentaire.

Pourquoi ?

Rappelons que la vitalité et les processus d'autoguérison sont largement conditionnés par l'oxygénation, tout comme le bon fonctionnement des émonctoires (organes filtres tels que foie, reins, peau ou poumons) ou l'assimilation des nutriments.

Mieux encore, la production même d'énergie cellulaire est indissociable

d’une oxydoréduction correcte : chaque petite unité fonctionnelle de nos tissus (les cellules) possède ainsi sa centrale énergétique, son poumon intrinsèque (la mitochondrie) dont le pouvoir réducteur est infiniment précieux pour libérer de l’énergie sous forme de chaleur ou de mouvement par exemple. Le cerveau est lui-même le plus gros consommateur d’oxygène : jusqu’à dix fois plus que le muscle au repos !

Les bienfaits principaux du procédé sont :

- accroissement substantiel de la vitalité et des capacités de récupération ;
- développement des défenses immunitaires ;
- optimisation des fonctions nerveuses et hormonales ;
- optimisation des fonctions cardio-pulmonaires ;
- amélioration des taux de lipides et de cholestérols ;
- prévention et accompagnement du vieillissement ;
- soin complémentaire des pathologies de civilisation (cancers, thromboses, Alzheimer, sida…) ;
- optimisation « non dopante » des performances sportives ;
- stabilisation du poids de forme ;
- complément aux soins des troubles hivernaux bronchopulmonaires et O.R.L., les oxydes terpéniques étant doués d’un haut pouvoir décongestionnant et balsamique sur les muqueuses respiratoires. Asséchants non sclérosants dans la bronchorrhée, ils fluidifient les sécrétions, alors plus aisément expectorées ou mouchées.

Pour notre part, nous pouvons témoigner de l’utilisation personnelle de l’appareil à raison de trois minutes entre chaque consultation. Dès la première journée, les bénéfices constatés furent une plus grande clarté d’esprit tout au long de la journée et une absence complète de fatigue.

Comment ?

Comprenons tout d’abord que l’appareil n’est :

- ni un appareil d’ionisation de l’air ;
- ni un super-diffuseur d’huiles essentielles ou un générateur d’aérosols ;

- ni un ballon à oxygène ou un générateur d'oxygène ;
- encore moins un générateur d'ozone ;
- ni un appareil à catalyse chauffante.

Utilisation pratique : les cures de « bol d'air Jacquier[92] »

Deux à trois fois trois à neuf minutes par jour, par cures de trois semaines par exemple, renouvelable plusieurs fois par an.

Aucune accoutumance ni toxicité ne peut être observée. Quelques réactions sont parfois possibles : réactivation d'éliminations par exemple ou de symptômes anciens. Aucunement iatrogènes, ces phénomènes appartiennent aux petites « crises curatives* » passagères bien connues des naturopathes et autres thérapeutes vitalistes.

On note encore une optimisation des résultats en associant aux cures des compléments nutritionnels oligométalliques (surtout manganèse, cobalt, fer, germanium…) qui sont des décomposeurs de peroxydes, ainsi que du chlorure de magnésium à 20 pour mille, et des vitamines A, C, D et E.

15. L'appareil Holo Électron®

Quoi ?

Un étonnant système électrique qui eut ses heures de gloire au temps de nos grands-parents… On le nomme aussi appareil d'Arsène d'Arsonval[93], médecin et physicien, inventeur génial du procédé (on parle de darsonvalisation). On lui doit aussi le galvanomètre balistique, des recherches sur l'air liquide, sur les poissons-torpilles, l'électrothérapie et le premier téléphone agréé par les PTT (postes, télégraphes et téléphones).

Pourquoi ?

Les stimulations cutanées liées aux courants de haute fréquence

procurent des bienfaits attestés depuis plus d'un siècle et demi. Retenons surtout pour les soins de la peau (usage local) :

- beauté du visage et des jambes ;
- aide au nettoyage de peau ;
- normalise le pH cutané et la séborrhée ;
- aide à la disparition de verrues, acné, eczéma suintant, herpès, mycoses, lichen… ;
- activation de la microcirculation ;
- neutralisation de nombre de germes (effet bactéricide puissant) ;
- antirides et chéloïdes ;
- oxygénation de la peau ;
- normalisation du cuir chevelu, voire repousse des cheveux ;
- massage énergétique du rachis ;
- soins des arthroses et rhumatismes (musculaires et articulaires).

Pour un effet global (on tient simplement la plus longue verrerie en main) :

- revitalisation cellulaire (par réveil des oscillations des organites, normalisation des polarités membranaires et neutralisation de la floculation des colloïdes, expliquait Arsène d'Arsonval en son temps) ;
- relaxation nerveuse, antispasmodique, calmant ;
- optimisation du sommeil ;
- stimulation de tous les processus vitaux, donc optimisation de la régénération et de l'autoguérison ;
- dilatation du champ d'énergie éthérique comme attesté par des énergéticiens.

Dans les valises d'origine, on trouvait aussi des verreries adaptées à traiter la prostate, les infections vaginales, les aphtes, les sinusites et les verrues… alors, à vos brocantes et vide-greniers !

ATTENTION !

Contre-indications : ne l'utilisez pas sur une tumeur cancéreuse, en cas de stimulateur cardiaque ou autre système électrique (pompe à insuline par exemple), phlébites, grossesses, troubles du rythme cardiaque, tuberculose pulmonaire active, troubles

psychiatriques, épilepsie. Ne l'appliquez pas sur les zones porteuses de matériel chirurgical (vis, broches).

Comment ?

Si vous pouvez vous procurer un appareil dans un vide-greniers, vérifiez simplement qu'il peut se brancher sur le 220 volts. Nettoyez les verreries avec un désinfectant puissant avant de l'utiliser. Nous vous conseillons plutôt d'acquérir un système neuf ! Il en existe de nombreux, souvent utilisés par les esthéticiennes[94]… même si l'inventeur utilisait un procédé à la cire d'abeille censé capter les énergies cosmiques, détail qui n'est assurément plus pris en compte dans les appareils modernes.

95

Il suffit de glisser sur la peau l'une des verreries que l'on aura choisies, en fonction du soin souhaité. Un crépitement caractéristique se fait entendre et les têtes de verre se colorent de rose, de bleu ou de blanc… Vous pouvez vous offrir des soins quotidiens en cas de souci important, sinon une fois par semaine en entretien global.

16. Les diffuseurs d’huiles essentielles

Quoi ?

Depuis que les huiles essentielles ont été largement portées par des livres, vidéos et autres médias, il n’est pas rare de retrouver leurs parfums ici ou là chez nos proches : untel en placera sur le filtre de son aspirateur, un autre dans son fer à repasser (eaux florales uniquement !), un troisième dans son bain (correctement diluées dans du savon liquide ou du Disper*), etc.

Pourquoi ?

Sans plonger ici dans l’univers professionnel de l’aromathérapie, soulignons que les arômes des plantes sont avant tout des informations portées par le vent, et donc des vapeurs très subtiles. C’est la forme d’aérosols qui présente probablement le moins de risque d’erreur d’emploi et qui imite au mieux l’environnement naturel.

Comment ?

L’emploi d’un minuteur est judicieux pour assurer une diffusion séquentielle dans la pièce.

Offrez-vous des séances d’ambiance plutôt que de diriger directement la verrerie vers votre nez ou votre bouche. Quelques minutes toutes les heures suffisent largement.

Des exercices de respiration[96] peuvent tous bénéficier de ces arômes d’ambiance, faute de pouvoir pratiquer tous les jours près d’une cascade, au soleil matinal d’une garrigue ou près d’une forêt de pins !

ATTENTION !

Attention aux huiles dangereuses !

- Ne pas utiliser l'huile essentielle de thym (à thymol surtout), sarriette, cannelle, origan, myrte rouge, ajowan (*carum copticum*), girofle, muscade… car ces huiles, tant réputées, nobles et puissantes qu'elles soient au plan antiseptique, s'avèrent très caustiques, donc dangereuses pour la peau et les yeux. Respirées, elles peuvent aussi irriter gravement les voies respiratoires et même devenir toxiques pour le foie.
- De même que les huiles essentielles de sauge off., thuya, armoise, absinthe, anis, badiane, cyprès, menthe, persil, lavande aspic, lavande stoechade, hysope, santoline, tanaisie, fenouil, aneth, eucalyptus dives et la plupart des cèdres… qui deviennent vite neurotoxiques, épileptisantes, voire abortives. Il ne faut pas négliger la pénétration des molécules dans le sang via le poumon.
- Enfin, jamais d'utilisation d'huile essentielle en cas de grossesse, allaitement, ou près d'un jeune enfant (danger pour ses yeux et ses voies respiratoires).

BON À SAVOIR

OUI aux citrus (huiles essentielles dites à aldéhydes) : orange douce, mandarine, petit grain bigarade, citron, pamplemousse, mais à distance des yeux. Ces huiles libèrent aussi, lors de la diffusion, des ions négatifs (ce qui est un bonus considérable).

OUI aux huiles essentielles riches en alcools aromatiques : lavande, géranium, sauge sclarée, fragonia, romarin à cinéole, niaouli, eucalyptus radiata, myrte, bois de rose (espèce menacée), coriandre, néroli… Éventuellement quelques parfums puissants aussi comme le santal (les arbres sont hélas menacés de disparition), le vétiver, le benjoin, la myrrhe ou le patchouli… mais qui peuvent vite devenir entêtants !

- Si l'on souhaite en priorité assainir l'atmosphère de possibles microbes ou virus : Tea tree, saro, serpolet, thym à thujanol et une trace (un dixième du mélange pas plus) d'origan…
- Les plus sédatives et antistress : lavande vraie, petit grain bigarade, litsée citronnée, néroli, basilic, estragon, mandarine rouge, marjolaine, ylang-ylang…
- Les plus toniques (non excitantes pour autant) : romarin camphré, cabreuva, katafray, et tous les conifères (pin sylvestre, épicéa ou épinette noire, pruche, sapin baumier…).
- Les plus oxygénantes ou respiratoires : laurier noble, saro, romarin à cinéole, eucalyptus radiata, inule odorante, eucalyptus smii…

Nettoyez les verreries au moins une fois par mois à l'alcool, avant que les huiles ne se concentrent et s'oxydent, donc bouchent les conduits. Si cela se produit, une longue aiguille très fine (type acupuncture) pourra sans dommage libérer le canal de tel bouchon d'huiles trop densifiées ou de poussières.

17. Le *Vitaliseur* de Marion®

Quoi ?

Devenu célèbre dans le petit univers de la vie saine depuis bien des années, ce système de cuisson douce est porté par l'enthousiasme de notre consœur naturopathe et bio nutritionniste Marion Kaplan.

Pourquoi ?

Parce que ce cuiseur respecte au maximum les nutriments des aliments, sur le mode d'une cuisine vapeur. S'y ajoute la (relativement) basse température, ne dépassant pas 95 °C ; les couscoussiers et autres cuit-vapeur dépassant souvent les 100 °C. Le système de récupération de la vapeur via le dôme entraîne aussi les graisses de cuisson qui s'élèvent et retombent sur les côtés. C'est à André Cocard, ingénieur chimiste, que

l'on devait les premiers appareils, et Marion Kaplan a encore amélioré l'énergétique du procédé sur le mode des proportions liées au nombre d'or. Ce petit plus sera apprécié des consommateurs exigeants.

Comment ?

On peut cuire simultanément des fruits, des légumes et des poissons sans que les odeurs et saveurs se mélangent pour autant. Le temps de cuisson est raccourci vis-à-vis d'autres procédés comparables : trente minutes pour un poulet entier et trois minutes pour un poisson par exemple.

Certes, le prix peut devenir rédhibitoire pour certains consommateurs, le lecteur curieux pourra toujours comparer avec d'autres cuiseurs de qualité.

18. Les ioniseurs d'appartement

Quoi ?

Les sources naturelles d'ions négatifs (favorables) sont les orages, la fonction chlorophyllienne, les rayons U.V. (au-dessus de 1 000 mètres et dans la troposphère), la radioactivité des sols granitiques, les chaos de roches présentant des arêtes vives, les forêts de conifères (c'est la « triboélectricité » où l'air s'ionise en se frottant sur les pointes), les cascades et torrents (effet Lenard où l'eau est violemment choquée + effet de barbotage), les volcans en éruption… Hélas, comme l'eau, l'air des villes, pollué de multiples façons, se dévitalise aussi en se chargeant de gros ions positifs, au détriment de l'ionisation négative naturelle et saine. Selon le biologiste Raymond Lautié[97] : « *On trouve au moins 8 000 ions négatifs au centimètre cube en haute montagne, 4 000 en mer, 3 000 en forêt, 1 200 en campagne verte, 200 en ville, 20 au bureau et 14… en voiture*[98] *!* »

Pour pallier cette surcharge ionique, des appareils dits ioniseurs ou générateurs d'ions négatifs peuvent être installés chez soi, au bureau, voire dans les voitures.

Pourquoi ?

Les principales causes d'ionisation positive toxique sont les appareils électroménagers, les systèmes informatiques et tous les systèmes connectés, les revêtements de sol (sauf terre battue, bois et pierre), les revêtements muraux et rideaux en matériaux synthétiques, le tabac, le chauffage électrique, l'air conditionné, les pollutions atmosphériques diverses, les éclairages type néon, etc. Difficile d'échapper à tout ceci ! Or, s'il est encore mal démontré que bien des troubles de santé sont liés, entre autres causes, à ces surcharges, il est clairement prouvé qu'ils sont améliorés par une « négativation » de l'air ambiant.

C'est en particulier le cas pour : les insomnies, la fatigue chronique, l'anxiété, la dépression, l'inappétence, les troubles gynécologiques et sexuels, les rhumatismes, les maux de tête, les allergies, l'asthme, les infections respiratoires chroniques et même certains cancers et pathologies auto-immunes !

Comment ?

On trouve aujourd'hui des appareils très sophistiqués et souvent très onéreux, mais libérant soit de l'ozone toxique, soit s'usant rapidement (usure physiologique des aiguilles si l'on utilise l'effet de pointe), soit induisant à leur tour un champ électromagnétique fâcheux à cause de leur ventilation, soit, désagrément pour le ménager et la ménagère : favorisant le dépôt des poussières ambiantes sur le mur ou la moquette la plus proche ! D'autres systèmes n'offrent aucun de ces désagréments et ont notre préférence depuis les années 1980[99]. Ils sont aussi esthétiques (œuf d'albâtre, pyramide…) et on peut les placer dans le bureau, la chambre, la voiture… La consommation électrique est quasiment nulle, et les bienfaits presque immédiats.

19. Le ClimaMaske®

Quoi ? Pourquoi ?

Dès les années 1960, toutes les bonnes pharmacies possédaient en vitrine un appareil utile à combattre les affections respiratoires hivernales. Probablement trop simple et mettant un nombre important de médicaments en concurrence, le système fut plus ou moins abandonné, sauf peut-être en campagne, où il est régulièrement conseillé par des médecins de bon sens et des naturopathes.

Comment ?

Le système génère simplement de l'air chaud entre 40 °C et 45 °C qui sera utilisé en simples inhalations deux à quatre fois par jour.

La chaleur neutralise en effet les virus, ce qui rend l'appareil bien utile en période de grippe… Elle procure aussi un effet vasodilatateur sur les vaisseaux des fosses nasales et fonctionne sur le mode d'un minisauna local, aseptique et détoxiquant des tissus. Enfin, la stimulation réflexe de la muqueuse des sinus est favorable au système parasympathique (récupération, régénérescence, détente, sommeil) et même à la libido. On peut respirer via le masque, par le nez et/ou par la bouche.

On peut aussi associer des huiles essentielles qui compléteront leur action respiratoire (eucalyptus globulus, myrte vert, cyprès…), mucolytique (eucalyptus dives…) ou antiseptique dont antivirale (thym à thujanol, saro, niaouli vrai, eucalyptus smii…).

On peut prolonger jusqu'à deux heures l'inhalation (ce qui est impossible avec d'autres procédés courants) et utiliser de l'air sec ou légèrement humide.

Le ClimaMaske® n'a pas fini de nous être utile et agréable !

20. Les poches Yokool®

Quoi ?

Merci à notre chère consœur France Guillain qui a réhabilité et popularisé les bains dérivatifs, dans le prolongement des travaux du précurseur des fameux bains de siège froids, Louis Kuhne[100].

Pourquoi ?

Parce que la moyenne de la température rectale de l'humanité s'est élevée d'un demi-degré en une cinquantaine d'années : un reflet évident du processus d'inflammation chronique qui s'empare de nos contemporains et qui crée le lit métabolique de toutes les pathologies dites de civilisation (notamment les troubles cardio-vasculaires, les cancers, diabètes, maladies neurodégénératives…).

Parce que l'application de froid sur le périnée tend à normaliser ce phénomène délétère. Elle améliore les réponses immunitaires et la résistance au froid, donc aux troubles hivernaux. Des guérisons de diabète de type II, de douleurs musculosquelettiques ont été souvent notées. La pratique stimule aussi les glandes sexuelles et surrénales ainsi que la digestion. Elle tend à normaliser l'équilibre entre les graisses dites blanches et brunes et à affiner la silhouette avec le temps.

Comment ?

Les poches[101], une fois passées au freezer, sont à placer dans la culotte ou le slip (pas de contact direct avec la peau bien entendu) et à changer lorsqu'elles se réchauffent (environ toutes les heures). Les deux sexes peuvent en bénéficier. Débutez par une ou deux poches par jour. Il en existe aussi sous forme de coussin à poser sur un siège pour les accros aux écrans…

21. Les *harmoniseurs* énergétiques

Quoi ?

De très nombreux systèmes, aux propriétés souvent irrationnelles, sont aujourd'hui commercialisés et sont à disposition sur le Web ou dans les salons liés à la qualité de la vie ou aux médecines naturelles… Hélas, beaucoup sont le fruit d'arnaques très bien ficelées et jouent sur deux cordes fréquemment sensibles des consommateurs : la peur (des mauvaises ondes, des mémoires négatives des lieux, des influences à distance, voire des entités fantomatiques ou extraterrestres…) et l'attrait pour la magie, le fantastique. Toutefois, à la lumière de bientôt cinquante années d'expérience clinique et de recherches attentives, nous pouvons évoquer **quelques systèmes effectivement sérieux et efficaces.**

Pourquoi ?

Parce que les nuisances électromagnétiques ne sont pas un mythe (de plus en plus de malades dits électrosensibles sont pris au sérieux en médecine), pas plus que les nuisances liées à l'habitat ou au terrain (géobiologie[102]). Difficile de vivre toutefois sous une bulle (espaces protégés dits zones blanches) toute sa vie, et comme nos modes de vie démultiplient chaque année le nombre d'appareils électroménagers, de systèmes connectés et la puissance des réseaux qui sont devenus inévitables sur terre… il est apparu evident que se protéger fait à présent partie de l'hygiène de vie holistique !

Comment ?

Outre les indispensables réponses liées au concept du *earthing*[103], les systèmes nous semblant les plus sérieux[104] à ce jour (et à notre connaissance, bien entendu limitée !) sont les suivants.

- **Les produits Piocher**[105], marque allemande de grande rigueur expérimentale : pour vitaliser l'eau de boisson et les aliments, harmoniser les lieux de travail ou de vie, booster la vitalité des animaux, des sols, des composts et des plantes…
- **Les produits CEM-Vivant (ex-CMO) :** ils neutralisent les nuisances liées aux compteurs Linky, aux réseaux 4G et 5G, et plus globalement, les nuisances liées à toutes les émissions d'ondes nocives par la téléphonie, les écrans, la proximité de lignes à haute tension, les radars, les antennes-relais, etc. Une gamme étendue de produits répond spécifiquement aux situations des consommateurs.

Ces deux systèmes bénéficient d'un maximum d'études scientifiques indépendantes et rigoureuses.

- **La gamme de céramiques et autres harmoniseurs Terre de Lys (Pierre Nicolas[106]).** Des géobiologues et énergéticiens cautionnent souvent cet autre système quantique.
- **Le biodynamiseur d'eau spécial maison**[107] agit sur un mode plus proche de la physique quantique, donc informationnel vis-à-vis de l'eau. Il se fixe rapidement à la sortie d'un compteur d'eau, et ne requiert ni entretien, ni filtre, ni consommation électrique, ni consommable, et ne risque ni usure ni dégradation.
- **Les protections Spinor**[108].
- **La gamme ESI**[109].
- **La gamme EMF**[110].
- Et beaucoup d'autres !

À chacun de tester selon ses besoins et sa sensibilité, si possible après avoir consulté un géobiologue spécialisé.

22. L'équilibreur de mâchoires

Quoi ?

Un petit dispositif très élaboré[111] pour une hygiène musculosquelettique rapide et efficace. Il s'agit d'une orthèse* en matière neutre qui augmente légèrement l'espace entre les molaires des maxillaires supérieurs et inférieurs. Il s'ensuit une ouverture ou décoaptation* de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM) si souvent affectée par des contractures et une dissymétrie bien connue des dentistes, des posturologues et des ostéopathes ou chiropraticiens.

Pourquoi ?

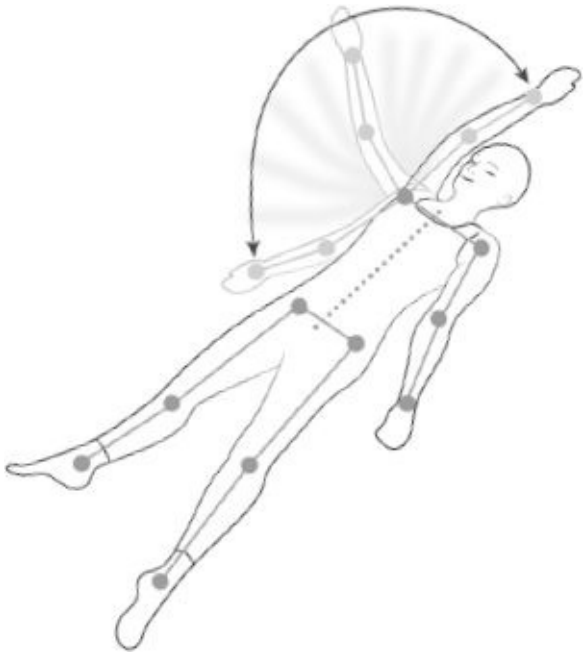
Parce que les troubles des ATM se répercutent vite en termes de tensions et douleurs des vertèbres cervicales, voire dorsales et lombaires. Le simple fait de mastiquer toujours du même côté installe déjà une dysfonction. D'autre part, **les postures prolongées que connaissent les personnes souvent sur écran induisent à leur tour des chaînes de tension complexes pouvant gagner l'ensemble du schéma corporel.** À raison de deux minutes par jour, les trois exercices associés au port de l'équilibreur font souvent de petits miracles pour les personnes souffrant de céphalées, migraines de tension, contractures, douleurs et craquements des ATM, dorsalgies, lombalgies, troubles O.R.L., troubles de l'ouïe, de pseudo maladies de Horton*, sécheresse de la bouche, voire fatigue ou troubles du sommeil ! On a même souvent constaté des normalisations de la longueur des jambes (une jambe plus courte que l'autre est un fréquent symptôme de trouble postural d'origine crânienne)…

Comment ?

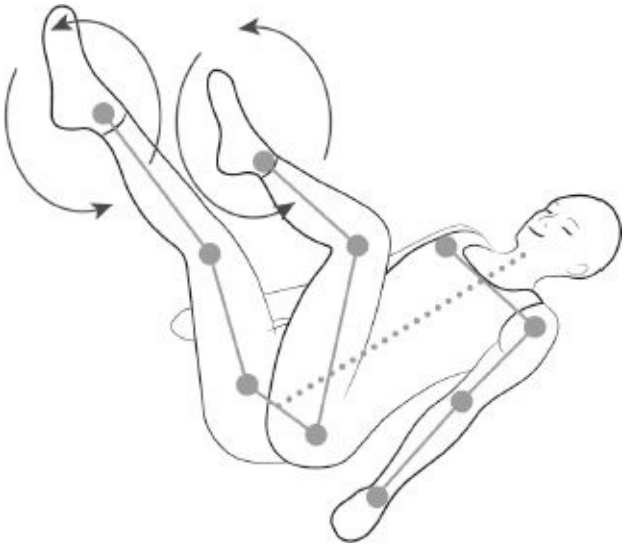
On place l'appareil en bouche, ce qui procure simplement une sensation d'abaissement de la mandibule inférieure, un peu comme lorsque l'on va bâiller. Serrer très légèrement les dents. Trois exercices très simples sont ensuite à effectuer.

1. Position de base : sur le dos, jambes étendues, bras le long du corps ; en cas de cyphose (le menton se lève), placez un petit coussin assez dur sous le crâne. Levez le bras gauche et amenez-

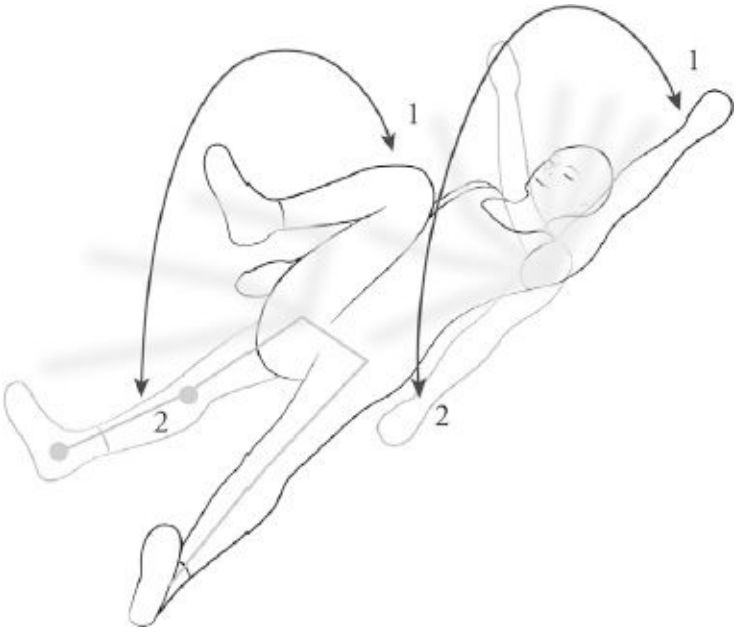
le tendu en arrière de la tête (il reste tout près de l'oreille, et si possible, le bras touche le sol). Répétez du côté droit tout en ramenant le bras gauche et faites le tout trois fois. Le rythme est proche d'une à deux secondes pour lever et étirer le bras et autant pour le ramener près du corps. Respirez profondément et librement par le nez.



2. Toujours sur le dos, fléchissez les genoux à 90°, pieds au sol, bras tendus près du corps. Faites simplement un peu de pédalage en gardant les jambes assez haut (ne descendez pas sous 40° d'angle vis-à-vis du sol pour protéger les lombaires). Celles-ci doivent rester collées au sol pendant le pédalage. Répétez quatre ou cinq fois les pédalages pas trop lentement. Si difficile, lissez les mains au sol sous l'extérieur des fesses. Respirez bien par le nez.



3. Revenez à la position de base et refaites l’exercice du début, mais en synchronisant la montée de la jambe opposée vers la poitrine. Permutez bras droit et jambe gauche puis bras gauche et jambe droite trois fois en respirant librement toujours par le nez.



4. Le tout ne prend que deux minutes : retirez l’appareil, puis tournez-vous sur un côté pour vous lever sans effort.

Entretien

Lavez sous l’eau claire, avec éventuellement une pulvérisation d’argent colloïdal pour bien désinfecter entre deux emplois. Au bout de quelques mois, les coussinets en mousse vont naturellement s’abîmer à force d’être pris entre les molaires ; il est alors temps de changer l’appareil.

ATTENTION !

Contre-indications : ne l’utilisez pas en cas de tumeurs, inflammations ou infections de la mâchoire, du crâne ou des cervicales ; de même en cas de malformation de la charnière occipito-cervicale et de maladie de Scheuermann*.

23. Pour *vortexer* l’eau de sa douche

Quoi ?

Qu’est-ce qu’un vortex ? Un nom scientifique qui signifie tourbillon, tornade spiralée. Comme l’explique notre consœur Claire Mazerand : « *Un vortex implose toute la structure de l’eau. À partir de là, les molécules chimiques des polluants ne sont plus agressives, et le calcaire ne fait plus que glisser sur la peau. Un des pionniers de l’observation et de la compréhension des vortex est Viktor Schauberger.* »

Pourquoi ?

Dans l’eau, ces tourbillons naturels permettent à l’eau de s’autonettoyer grâce à leur puissance tourbillonnaire qui produit une quantité d’ions négatifs très importante, ce qui explique que l’on se sente détendu près des cascades ou des torrents. L’océan fait de même et on le voit parfois d’en haut, en avion. Par sa vitesse de rotation et sa longueur de tourbillon, il se crée une énergie vivante grâce à l’apport d’oxygène non oxydatif que l’on retrouve lorsque l’on boit cette eau ou que l’on se lave avec une eau *vortexée.*

Comment ?

Un petit système allemand, dit élixir-douche, s'adapte facilement à la base d'un flexible de douche. Il suffit d'une clé (ou d'une paire de pinces) pour l'installer. Un orifice permet même d'ajouter à l'eau de sa douche une petite quantité d'huile pour le corps de son choix. Le système est garanti dix ans. Son efficacité est assez spectaculaire sur les peaux brunes où souvent le calcaire laisse des traces blanchâtres. Adieu les piqûres et tensions de la peau après une douche à l'eau de ville… Mieux, on peut comparer la qualité vibratoire de l'eau *vortexée* à celle d'une cascade de montagne… De plus, l'appareil limite considérablement la consommation d'eau pour chaque douche, de l'ordre de -50 % !

24. Dans les toilettes : une douchette et un petit banc

Quoi ?

Inspirées des pratiques hygiéniques du Moyen-Orient, les douchettes viennent compléter l'espace intime des toilettes. Certaines sont même totalement intégrées aujourd'hui dans le bloc des W.-C., remplaçant le papier toilette.

Pourquoi ?

Parce que la toilette dite intime ne concerne pas que l'anatomie féminine vaginale, et nombre d'infections ou irritations de l'anus, du périnée ou des organes génitaux des deux sexes sont corrélées à un défaut d'hygiène. De plus, la fraîcheur de l'eau est toujours bienvenue au niveau anal, dans l'esprit des poches glacées vues plus haut et du bain dérivatif…

Comment ?

Un flexible s'accroche sur le côté du siège et permet à la fois une toilette locale après être allé à la selle, ou un simple coup de jet d'eau

supplémentaire pour nettoyer la cuvette lorsque la chasse d'eau n'est pas très performante.

Mais quid *du petit banc ?*

C'est un ustensile qui permet simplement de relever les genoux, lorsqu'on est assis sur les toilettes, ce qui favorise grandement la poussée et la défécation. N'oublions pas que l'invention des sièges W.-C. est toute récente comparativement aux millénaires où la seule position naturelle pour aller à la selle demeurait… la position accroupie !

25. Les Luminette®

Quoi ?

Il s'agit de lunettes porteuses d'un éclairage sans danger et bien adaptées à la pratique de la luminothérapie à la maison.

Pourquoi ?

Parce que la lumière a été étudiée pour ses bienfaits sur la glande pinéale (ou épiphyse) et la régulation du sommeil notamment. Des écrans et des lampes encombrantes existent sur le marché[112], mais ces lunettes sont plus commodes pour profiter de la salle de bains, du petit-déjeuner ou d'une séance matinale de yoga, par exemple, et en faire une séance de luminothérapie très profitable. On peut même porter les nouveaux modèles en lisant ou en travaillant sur son écran, sans éblouir ou perturber la lecture !

Les personnes qui voyagent et souffrent du jet-lag (lié au décalage horaire) sont concernées au premier chef. De même que celles qui souhaitent harmoniser les sécrétions de leurs neuromédiateurs cérébraux (sérotonine, mélatonine), et plus particulièrement en cas de dépression saisonnière. La lumière fournie est bien entendu dépourvue de rayonnements dangereux (infrarouges et ultraviolets).

Comment ?

Portez-les simplement le matin pendant vingt minutes si l'intensité est réglée au maximum ou quarante minutes si elle est au minimum. Dès les premiers jours, on ressent généralement un effet tonique et un bien-être moral. En cas de grand décalage horaire, une semaine est nécessaire pour rétablir l'harmonie. Des études cliniques viennent valider l'efficacité du système[113]. Une application permet même de recevoir sur son smartphone des conseils pour mieux utiliser les lunettes en fonction des besoins personnels.

26. Le bain Yunohana®

Quoi ?

Il s'agit de sels de bain qui profitent à la peau (nombreuses dermatoses et simples peaux trop sèches ou sensibles) et élèvent la température corporelle à la manière d'un bain très chaud.

Pourquoi ?

Chers au docteur Salmanoff, père historique de la « capillothérapie », on sait que les bains chauds (hyperthermiques) ont la capacité d'activer puissamment le métabolisme.

Si la sudation obtenue libère de nombreux toxines et toxiques hydrosolubles et prend ainsi le relais des reins, c'est avant tout par l'élévation de la température corporelle, véritable « fièvre artificielle thérapeutique » que ces bains sont souverains : ils décuplent la nutrition de tous les tissus, ainsi que leur drainage ; mieux, ils parviennent à créer, à « faire pousser » des vaisseaux nouveaux (croissance des capillaires sanguins et lymphatiques) à l'image d'une plante assoiffée que l'on tremperait dans l'eau !

Depuis cinquante ans que les Japonais utilisent le bain Yunohana®, les bénéfices suivants ont pu être confirmés médicalement :

- activation de la circulation sanguine ++++ ;
- détoxination ++++ ;
- effet antistress/réchauffant, relaxant et défatiguant ++++ ;
- dermatologie (eczéma, engelures, gerçures) +++ ;
- rhumatologie (arthrose, lumbagos, contusions) ++++ ;
- adoucissant de la peau ++++.

Comment ?

Les sels de bain Yunohana® proviennent de Beppu, l'une des plus grandes stations thermales du monde, dans le sud du Japon. Peu profondes et d'origine volcanique, ces eaux thérapeutiques sont secouées par des vapeurs permanentes jaillissant de 3 700 sources. On y construit des huttes de paille où s'accumulent les gaz sous pression chaude, donnant quarante à soixante-dix jours plus tard les précieux cristaux baptisés « fleurs d'eaux mères » ou « fleurs de source » et bourrés d'oligoéléments. La composition minérale et oligométallique des eaux hyperthermales est exceptionnelle (fer, manganèse, germanium, or, cuivre, bore, etc.) : elle active tellement les métabolismes que la sudation est obtenue avec des températures bien moins élevées qu'à l'ordinaire ! Un bénéfice considérable pour tous les sujets ne supportant pas les bains à haute température.

En cas de petite fièvre ou de début d'épisode fébrile, cette hydrothérapie fera étonnamment office de booster de l'énergie vitale et dynamisera l'autoguérison +++. Une étude comparative utilisant la thermographie corporelle[114] a pu démontrer que vingt à trente minutes après un bain Yunohana® (pris à 39 °C), la température diminuait beaucoup moins rapidement que dans les mêmes conditions, mais sans le produit. L'effet relaxant musculaire est donc beaucoup plus durable, ainsi que l'effet activateur métabolique plus profond. La sensation de chaleur interne dure une bonne demi-heure. Prenez deux à trois fois par semaine un bain de vingt minutes environ, à 37-39 °C. Essuyez-vous rapidement et reposez-vous, allongé si possible, un bon moment. Peut aussi s'utiliser en pédiluves, « maillots » (enveloppements), hammam et baignoires à remous.

115

ATTENTION !

Précautions, contre-indications

Les bains hypercaloriques (au-delà de 39 °C) sont déconseillés aux femmes enceintes et allaitantes, aux cardiaques, aux grands asthéniques, aux hyper et hypotendus, aux malades souffrant de pathologies infectieuses évolutives, d'infections très aiguës, de vertiges, fragilité des capillaires, varices, phlébites, œdèmes…

Partie 3

Nos amies les plantes

L’univers des simples fut à l’origine de la plupart des remèdes dits de bonne femme, traduction bien détournée du latin *bona fama,* donnant le vieux français *bonne fame* qui signifiait : bonne renommée, bonne réputation.

En naturopathie, on rechigne à utiliser les plantes sur le mode symptomatique, ce qui demeure l’apanage de la phytothérapie moderne. Simplement, substituer un médicament par une plante n’est pas dans l’esprit de notre art, et nous donnons la priorité aux plantes qui vont dans le sens de la physiologie, comme celles qui aident l’efficacité des émonctoires et des processus homéostatiques*. On utilise aussi volontiers les plantes nutritionnelles pour leurs apports vitaminiques, minéraux ou enzymatiques par exemple.

Dans un souci de confort toutefois, et pour compléter notre petite pharmacie familiale, nous proposerons un grand nombre de plantes dites ici amies de telle ou telle fonction.

1. Préparations conseillées

À bien y regarder, beaucoup de compléments alimentaires végétaux n’apportent que de très modestes doses de plantes ou d’actifs (extraits). Or, si la législation européenne a fixé des dosages bien précis pour limiter l’emploi des vitamines et des minéraux par exemple, rien ou presque n’est déterminé pour ce qui est des plantes de santé. C’est donc hélas pour des raisons commerciales évidentes que les laboratoires économisent les dosages de leurs produits, et ceci contribue souvent à décevoir les consommateurs.

Depuis plus de cinquante années que nous nous passionnons pour les plantes médicinales, nous pouvons affirmer que pour être actif, un

mélange doit être assez concentré. On parle à ce sujet, en pharmacodynamie*, du rapport dose-efficacité ou effet-dose. Un seul exemple pour **l'huile d'onagre,** cette merveille de lipide notamment conseillée pour neutraliser les inconforts des syndromes prémenstruels : si l'on en consomme moins de trois grammes/jour, on perd son argent et le produit n'est pas efficace. Il convient donc, en l'occurrence, de consommer deux capsules à 500 mg trois fois par jour (seulement sur la seconde moitié du cycle) pour voir le syndrome prémenstruel diminuer ou même disparaître dès le premier mois !

Il en va quasiment ainsi pour toutes les plantes, quels que soient les modes galéniques, c'est-à-dire les préparations proposées : tisanes, extraits divers, vins médicinaux…

Notre préférence ira, par ordre decrescendo, aux préparations qui suivent.

Aux poudres de plantes

Concentrant le totum* actif dans son état le plus naturel, qu'il s'agisse de feuilles, fleurs, graines, racines… Certaines plantes sont dites cryobroyées, c'est-à-dire fraîches puis rapidement congelées puis réduites en poudre.

Le plus simple à la maison est de récupérer un vieux moulin à café pour confectionner des poudres de plantes séchées. Un bon mortier fera aussi l'affaire, plus artisanal, mais ne chauffant pas du tout la plante.

Combien ?

Les poudres obtenues se prendront avec un peu de miel, de compote, dans un K-Philus® (de la famille de yaourts de haute qualité) ou tout autre aliment convenant à l'ingestion. En moyenne, consommez une cuillère à café rase deux à trois fois par jour. Les poudres plus aromatiques pourront être ajoutées aux plats bien entendu.

Aux TM ou teintures mères

L'emploi en remonte au Moyen Âge et n'a jamais déçu les professionnels

des plantes. Hélas, un grand coup de balai fut donné dans le circuit des pharmacies, ce qui nous pousse aujourd'hui à chercher ces extraits hydroalcooliques sous deux formes encore librement commercialisées (ouf !) :

- la gamme du *Dr Vogel*® (circuits bios) ;
- la gamme du fidèle laboratoire *Lehning*® (plutôt en pharmacie).

Ces deux formes galéniques possèdent le statut confortable de complément alimentaire et non de médicament (les teintures mères de pharmacie sont à ce jour presque uniquement réservées aux préparations homéopathiques). Quelques artisans amoureux des plantes diffusent aussi des teintures mères bios[116].

Combien ?

En moyenne, les prises sont, pour les adultes, de trente à cinquante gouttes, deux à trois fois par jour dans de l'eau ou une tisane, un jus.

Aux extraits titrés

Il s'agit d'une précision sur le rapport entre le produit fini et la plante fraîche ou en poudre, noté par exemple 1 :4, ce qui signifie qu'une partie (un gramme) de produit fini équivaut à quatre parties (quatre grammes) de la plante fraîche ou en poudre. On trouvera ces mentions sur les emballages de plantes en gélules, comprimés ou extraits liquides.

Combien ?

Se référer aux étiquettes des produits.

Aux tisanes

Celles-ci, nommées aussi thés (au sens ancien et britannique du mot), sont soit des infusions (plantes dans de l'eau frémissante pendant trois à dix minutes), soit des décoctions (plantes laissées à bouillir pendant trois à vingt minutes). On utilisera l'infusion pour les fleurs et un grand nombre de feuilles, et la décoction plutôt pour les racines, les écorces et

quelques feuilles dites coriaces.

Combien ?

Plusieurs tasses par jour.

Autres formes galéniques

D'autres formes galéniques existent, mais échappent en partie au cadre de ce petit ouvrage familial (suppositoires, onguents, extraits hydro-glycérinés, extraits injectables, macérats mères, granules, ampoules et huiles essentielles…). Ces dernières méritent tout particulièrement une grande prudence d'emploi et de nombreux excellents ouvrages[117] éclaireront les lecteurs intéressés.

2. Les plantes pour éliminer : la détox

Les plantes sont les amies incontestées des émonctoires, et le drainage demeure l'un des temps obligés de toute cure de détox naturopathique, de même que tout bon homéopathe saura accompagner ses remèdes de fond par des draineurs de terrain. Pour chaque petit chapitre ou paragraphe, nous ne prétendons aucunement donner des listes exhaustives, mais simplement les quelques plantes qui nous ont donné les meilleurs résultats cliniques en cabinet, les formules qui fonctionnent vraiment bien, et les plantes notées pour leur efficacité de + à ++++.

ATTENTION !

Pour simplifier la lecture, les plantes seront données ici en français.

Détox rénale

- Jus de feuilles de bouleau (Weleda®) +++ jus de pissenlit et de fenouil

(marque Schoenenberger®/Salus), ainsi que salades de pissenlit, asperges, poireaux, et excellentes cures d'eau Hydroxydase®.

- Sève de bouleau fraîche (différentes marques) ++.
- Feuilles de frêne + piloselle + orthosiphon (poudres, incisions, TM).
- Feuilles de busserole + reine-des-prés + vergerette du Canada (poudres, incisions, TM).

Pensez aussi au buchu +++, à la verge d'or ++, aux racines de chiendent +++… (poudres, incisions, TM).

- **En pharmacie :** BOP (bouleau + olivier comme diurétique hypotenseur) et Vibtil® (aubier de tilleul diurétique et cholérétique*).

Détox/drainage hépatique

- Artichaut (feuilles) +++, boldo ++++, condurango +++, curcuma ++, romarin ++, fumeterre ++… (poudres, TM, extraits titrés…).
- Pensez aussi aux bonnes vieilles spécialités pharmaceutiques végétales comme Hépaclem®, Oddibil®, Sulfarlem®…
- Vésicule biliaire : jus de radis noir (bio) ; kinkeliba (ou combretum, tisane, poudre, TM)), poudre d'aloès (pharmacie, contient de l'aloïne) : une pointe de couteau au coucher avec une boisson ; cure d'huile d'olive (trois cuillères à soupe au réveil, avec un verre d'eau chaude citronnée ; recouchez-vous sur le côté droit vingt minutes ; ne pratiquez pas en cas d'obstruction réelle ou supposée des voies biliaires).

Revitalisation hépatique/soutien des fonctions antitoxiques

- Chardon Marie ++++, chrysantellum d'Amérique +++, desmodium +++ (extraits titrés, poudres, TM, infusions concentrées…).
- Moins médiatisées mais tout aussi efficaces : lyciet (décoction de racines), et surtout eupatoire chanvrine (infusion des sommités fleuries).
- Pensez aussi aux spécialités pharmaceutiques végétales comme Activ'Foie® de Vitalco et Légalon®…

La détox cutanée

- Comme dépuratifs généraux : cures de bardane +++ (jus frais ou extrait titré) et de pensée sauvage ++ (poudre, extraits titrés, TM).
- Comme sudorifiques ou diaphorétiques : buis ++, bourrache ++++, fleurs de sureau +++, tilleul ++ (infusions).
- En usage local, en cas de contusions, n'oubliez pas le bon vieux **Contre-Coups de l'Abbé Perdrigeon**® (pharmacies), **le baume à la consoude** (St-Benoît), **le vinaigre des Quatre Voleurs ;** en cas de plaie (préalablement bien nettoyée à l'alcool à 70°), **baume au souci** (calendula) (St-Benoît).
- Pensez aussi au vieux remède qu'est toujours **l'Eau Précieuse®**, une lotion micellaire appréciée des adolescents et de bien des adultes qui régule les sébacées et purifie les peaux grasses et acnéiques notamment. Elle existe aussi en gel et en crème. Pour les nostalgiques des vieux médicaments, citons aussi la vieille **pommade Cochon®**, toujours efficace depuis 1880 pour traiter les cors aux pieds, verrues, durillons et autres œils-de-perdrix…

La détox du sang

On parle de dépuratifs généraux propres à épurer le sang pour des cures de détox printanières ou automnales.

- Élixir du Suédois ++++.
- Pensée sauvage ++, véronique ++, queues de cerises ++, jus de plantain +++, d'ortie +++, de millefeuille ++, de sauge ++…
- Jus de pissenlit +++, sureau ++++, bardane +, prêle ++, artichaut +++, bouleau ++, fenouil ++… (mélanger trois jus et varier les mariages toutes les trois semaines est une formule efficace +++).

La détox pulmonaire

Pour aider à fluidifier les mucus et à cracher[118] : plantes béchiques ou expectorantes :

- pulmonaire ++, bouillon blanc +++, mauve ++, coquelicot +, tussilage +++, lichen d'Islande +++, mousse perlée +++, réglisse ++ (infusions)

…

Pour calmer la toux, apaiser la gorge, retrouver la voix :

- érysimum (la plante chérie des chanteurs et des orateurs !) ++++ (sirop, TM), ronces +++ (décoction de feuilles), plantain ++ (jus), racines d'aunée +++ (décoction)… sans oublier les pastilles **Euphon®**… ;
- pensez aussi aux aérosols aromatiques et aux fumigations avec, par exemple, quelques gouttes **d'Essence algérienne®** dans un bol d'eau chaude. Ce vieux remède de pharmacie (qui n'a pas grand-chose à voir avec l'Algérie) contient simplement des huiles essentielles de pin, eucalyptus et bois de gaïac.

3. Les plantes amies des fonctions naturelles

Nous avons sélectionné quelques fonctions, appareils ou systèmes méritant souvent d'être aidés, stimulés, soutenus.

Les amies du système nerveux stressé

- Passiflore +++, aubépine +++, escholtzia +++, tilleul ++, verveine ++, coquelicot ++, mélisse ++ (infusions, poudres, TM…).

Les amies du sommeil

- Valériane (racine) ++++, aspérule odorante +++, houblon ++, griffonia +++, passiflore ++++, ballote +++, camomille allemande ++… (TM, poudres, extraits titrés, infusions…)

Les amies du moral (en cas de déprime)

- Millepertuis (extraits titrés, sur conseils professionnels seulement, car interactions avec certains médicaments).
- Gentiane (racine) ++, safran (stigmates) ++++, griffonia ++, rhodiole +++, magnolia ++ (TM, poudres, extraits titrés, infusions…) ; bacopa

+++ (mémoire)…

Les amies de l'estomac (dites stomachiques)

- Pour apaiser les brûlures et aigreurs : camomille allemande +++, aspérule odorante ++++, konjac ++, mélisse ++ (poudres, tisanes), lithothamnium ++… Sans oublier le vieux remède, en pharmacie, les **pastilles Rennie®**, simplement riches en carbonate de calcium antiacide.
- Pour activer les digestions lentes, pesantes : chicorée ++, romarin ++, gingembre ++ (racine), artichaut +++ (feuille), absinthe +++ (sommités fleuries), fenouil +++ (graines), angélique ++++ (graines et racine), menthe poivrée ++ (feuille)…
- En pharmacie, le vieux remède **Eau de mélisse des Carmes Boyer®**, hélas très titré en alcool (80°), mais apportant les bienfaits de quatorze plantes dont la mélisse, le romarin, la sauge, le fenouil et la marjolaine… Nos parents et grands-parents en gardaient toujours un petit flacon (vendu avec un sucre !) dans leur sac en cas de malaise…

4. Les amies des intestins

Pour ralentir les transits trop rapides

- Alchémille ++, ronce +++, noyer +++, potentille ++, myrte +, myrtille + … (poudres, jus, infusions).

Pour activer les transits trop lents

- Jus de pruneaux +++, de poire ++ ; gousses de casse ++++ (3 à 10 lamelles internes).
- Graines de psyllium blond +++, graines de lin ++, graines de chia ++.
- Exceptionnellement : séné (follicules plutôt que folioles), bourdaine (racines de trois ans).

Comme antispasmodiques intestinaux

- Marjolaine ++, basilic ++++, estragon ++++, angélique +++, camomille allemande ++ (poudres, infusions, eaux florales).

Comme modérateurs des gaz (espèces dites chaudes ou carminatives)

- Carvi +++, cumin +++, coriandre ++, cardamome ++++, baies de genièvre ++, anis vert +++, badiane ++++, menthe nahna ++, balsamite ++, cochléaire ++, zédoaire ++… (poudres, infusions corsées, eaux florales).

5. Les amies des voies urinaires

- Infections urinaires communes : bruyère + myrtilles + stigmates de maïs (infusions) et cures préventives de jus de canneberge[119].

6. Les amies des pompiers : au feu !

On a vu plus haut que **l'inflammation est un processus naturel et respectable, qui participe à la réponse intelligente de l'organisme face à un agresseur** (mécanique, chimique, bactérien, viral, fongique*…). Dans cette perspective, les anti-inflammatoires naturels sont une erreur méthodologique : toutefois, on pourra limiter l'inflammation sans la juguler pour autant (comme pour la fièvre), par exemple en cas d'œdème post-traumatique, d'aphonie (laryngite, pharyngite), de processus arthritique articulaire ou tissulaire…

- **En onctions locales,** les huiles essentielles de gaulthérie couchée, de bouleau lent ou d'eucalyptus citronné n'ont plus à démontrer leur efficacité. Diluez quelques gouttes dans de l'huile de millepertuis ou du gel de silice organique pour décupler les bienfaits. En pharmacie, on trouve encore le vieux **baume Arôma,** à base de salicylate de

méthyle, huiles essentielles de girofle et de piment.

- **Par voie interne :** harpagophytum ++++ (racine dont les extraits ont été estimés analogues à ceux de la phénylbutazone – molécule pharmaceutique de référence) en poudre ou extraits titrés ; reine-des-prés +++ (diurétique draineur des acides et apport d'acide acétylsalicylique comme le saule blanc) en poudre ou infusions cordées ; cassis (feuille) ++ en infusions corsées ; curcuma (racine, extraits titrés) ++ ; souci (fleurs) ++…
- **Sans oublier** les autres partenaires modérateurs naturopathiques des inflammations indésirables, comme le G5 (silicium organique), l'argent colloïdal (Catalyons®), l'enzymothérapie systémique (enzymes pris loin des repas), l'huile ozonée…

7. Les amies des immunités

Attention, en cas de maladie auto-immune, on demandera l'avis d'un professionnel de santé.

- Plantain (jus) +++, échinacée++++ (TM), andrographis +++ (ou chirette verte), champignons ++++ comme le shiitaké, le reishi, le maïtaké… (cuisine, extraits titrés).
- Sans oublier les cures de propolis, le miel de manuka, l'argent colloïdal, les apports de zinc, cuivre, sélénium, les eaux florales de thym à thujanol, de sarriette, de cannelle ou d'arbre à thé…

8. Les adaptogènes[120]

Vaste famille de plantes qui participent à optimiser tous les processus adaptatifs du corps : réponses face aux stress physiques, nerveux, psychologiques, et aux différentes formes de fatigue associées (+++ à ++++ pour toutes les plantes de ce petit chapitre).

- Ginseng blanc ou ginseng chinois (poudre des radicelles – ginseng de Corée, extraits titrés, TM, extraits mous, ampoules), éleuthérocoque, dit aussi ginseng de Sibérie (id.), ashwagandha dit aussi ginseng

indien, suma (ou *Pfaffia* p.) dit aussi ginseng brésilien, astragale de Chine (dit aussi ginseng de la femme), tongkat ali (*Eurycoma longifolia*) ou ginseng malaisien…

- Le schizandra ou schisandra (baies) et la maca, plus ciblés sur les fatigues glandulaires et sexuelles (poudres, baies, extraits titrés).
- La rhodiole, la racine de phellodendron, la *Centella asiatica,* le tulsi (ou basilic sacré) (extraits titrés, TM), plus ciblés sur les fatigues nerveuses et psychologiques.
- La griffe du chat, la racine de suma, le pau d'arco (ou lapacho), feuilles de corossol ou graviola, plus ciblés sur les réponses immunitaires…

9. Les amies de la circulation

Il s'agit de plantes qui ont été utilisées pendant des générations avant qu'on ne les concentre ou imite dans l'industrie pharmaceutique[121]. Sans être efficaces à court terme, on aura de bons résultats en débutant des cures trois semaines avant les grosses chaleurs par exemple (ou avant un voyage en avion à destination d'un pays tropical). On associera trois plantes parmi celles-ci et l'on pourra varier les mélanges en restant attentifs à ceux qui donnent les meilleurs résultats individuels.

- Mélilot ++, vigne rouge ++, hamamélis de Virginie ++, marronnier d'Inde ++++ (écorce), fragon épineux ++++ (poudres, infusions, TM, extraits titrés, ampoules). N'oublions pas les vieux remèdes que sont toujours la **Jouvence de l'Abbé Souris®**, un phlébotonique à base d'hamamélis, ou le **Végébom®**, également utile en cas de rhume ou de grippe…
- Plus spécifiques de la microcirculation (capillaires et circulation crânienne) : myrtilles (fruits) ++, ginkgo biloba ++++, mélèze sibérien ++++ et petite pervenche ++++ (TM, extraits titrés).
- En automassage des membres inférieurs, le midi et le soir si possible, jambes relevées contre un mur : huiles essentielles de cyprès + niaouli + citron + lentisque pistachier + menthe poivrée, à parties égales pour 10 % à mélanger dans une huile de noisette ou un gel de

silice organique ou de la crème Rap® (en pharmacie). Massez dans le sens du retour veineux bien entendu. On peut aussi regretter la disparition de la crème **Hirucrème®**, à base de sangsues lyophilisées, un fidèle anti-hémorroïdaire et phlébotonique qui fut largement apprécié au xx^{e} siècle.

10. Les amies de la prostate

Sans négliger l'efficacité démontrée des cures de pollen frais, de graines ou de pépins de courge, l'exercice physique quotidien, et les pratiques du « stop-pipi » lors des mictions.

- Épilobe ++, ortie racine +++ (poudres, TM, extraits titrés) pour les plantes les plus communes en France, sans oublier le fameux vin d'oignons (faites macérer trois gros oignons bios émincés dans un litre de vin bio pendant une semaine ; filtrez et buvez un verre à liqueur aux repas).
- Le séquoia géant ++ (bourgeons, macérat mère : dix gouttes deux à trois fois/jour).
- Pour les plus exotiques et également très efficaces : le palmier scie (ou datte de Floride ou palmier nain) ++++ et le prunier d'Afrique ++++.

11. Les amies des articulations

Les plantes modératrices de l'inflammation ayant été vues plus haut, nous garderons ici celles qui participent à la bonne santé des articulations, voire à leur reconstruction. Avec une bonne hygiène de vie et quelques compléments de qualité, on a vu des cas d'arthrose se stabiliser ou régresser.

- Bambou tabashir, prêle et galéopsis pour leurs apports de minéraux, dont l'indispensable silicium. Les poudres sont les meilleures formes de consommation pour ces plantes. Sinon, voir au chapitre de la prêle (page 56) pour d'autres excellentes spécialités.

- Beaucoup d'algues marines aux repas (tartares, poudres pour salades, conserves de haricots et de laitues de mer, algues kombu dans l'eau de cuisson des céréales et légumineuses, poudres de laminaires, kelp, fucus vésiculeux, dulse…).
- Les extraits de crustacés nommés glucosamine et chondroïtine, à associer, que l'on trouve dans de très nombreuses spécialités bios ou pharmaceutiques.
- L'extrait dit insaponifiable d'avocat (Piasclédine®).
- Un très ancien remède naturel, le baume ou alcoolat de Fioravanti, a soulagé diverses douleurs et des générations de rhumatisants par le passé… À base de baies de genièvre, musc, zédoaire, galanga, cannelle, myrrhe, noix de muscade, etc., il est encore considéré comme une préparation magistrale réalisable en pharmacie[122]. Obtenu par un médecin italien au XVIe siècle, il s'agit de la macération alcoolique de baies de genièvre, térébenthine de mélèze, résines d'élémi, de styrax, galbanum, myrrhe, de l'aloès, des baies de laurier, du galanga, de la racine de zédoaire, du gingembre, de la cannelle de Ceylan, girofle, muscade, et des feuilles de dictame de Crète. Une formule très ancienne donne quant à elle : gomme arabique, origan, girofle, gingembre, musc, ambre gris, zédoaire, aloès, petit galanga, consoude, cannelle, myrrhe, noix de muscade, dictame blanc. Tous ces ingrédients étaient pilés, puis arrosés de térébenthine de mélèze, d'huile d'olive et d'eau-de-vie à 80°. Pour être prêt, le mélange devait reposer neuf jours, puis cuire à feu doux. Ce baume était utilisé pour lutter contre les rhumatismes, nettoyer les plaies, prévenir la gangrène…

À utiliser essentiellement localement, par onctions douces et répétées ou encore en enveloppement des articulations ou des muscles douloureux.

On peut aussi l'utiliser sur des plaies, comme désinfectant et cicatrisant.

Il est aussi utile de tester ses simples vapeurs en cas d'inflammation des paupières ou de la conjonctive : surtout pas de gouttes dans les yeux dans ce cas (80° d'alcool + huiles essentielles très irritantes !), mais simplement en s'en frictionnant les mains et en approchant celles-ci des yeux, tel un « *palming* » à quelques centimètres.

12. Les amis du tonus

- Pour répondre à une fatigue ou asthénie passagère ou à un besoin ponctuel d'énergie : maté vert ++ (infusion), guarana ++++ (poudre), muira-puama +++ et maca +++ (poudre).
- Pour sortir des fatigues plus chroniques mais dites essentielles* (c'est-à-dire non consécutives à une pathologie connue), avec frilosité et baisse des performances physiques et psychiques : cures de bourgeons de cassis ++ (seul le macérat mère sera efficace en ce cas), de maca +++, de gousses de cacao bios ++, de bacopa ++[123].
- En cas de fatigue liée à un manque de fer, cures du très fidèle complexe végétal Floradix-Fer® (de Salus, en circuits bios).
- Sans oublier les cures d'eau de mer (Plasmarine® de Xantis, Quinton…), et tous les alicaments présentés plus loin (page 155).

BON À SAVOIR

Toute fatigue qui se prolonge ne doit pas être banalisée ; elle attire l'attention sur une carence, une dysfonction, un surmenage pas forcément identifié *a priori,* voire une pathologie plus grave. Il est toujours sage de consulter un médecin, et des analyses biologiques seront souvent utiles.

13. Les amies de la libido

- Croix-de-Malte ou tribule terrestre +++, muira-puama +++ et cordyceps ++++ pour monsieur, ainsi que la berce spondyle +++ (ou herbe d'Hercule), les graines de grande ortie ++ et la sarriette ++… (poudres, TM).
- Maca+++, shizandra++++ et tribule++++ pour la femme également, sans oublier les massages parfumés à l'huile essentielle d'ylang-ylang…
- Pour les deux sexes, alimentation riche en céleri branche ++ et ses cousines plus sauvages, ache +++ et livèche +++ (en aromates), algues marines ++, gingembre ++++, safran ++++, cumin ++, curry

+++, curcuma +++, roquette +++, vanille ++ et huîtres ++++ ; complémenter en zinc, sélénium, indium et vitamine E.

ATTENTION !

Méfiez-vous de la plante pourtant célèbre (et en vente libre sur Internet) nommée *damiana* dont les effets secondaires peuvent altérer la tension artérielle.

14. Les amies de l'anus

- En cas d'hémorroïdes, outre l'incontournable intrait de marron d'Inde P® (en pharmacie), appliquez de l'huile végétale d'inophyle calophylle, enrichie d'une trace d'huile essentielle de lentisque pistachier (une goutte pour une cuillère à soupe d'huile).
- Les inflammations (anites ou proctites) locales seront soulagées par des applications d'huile de millepertuis enrichie d'une trace d'huile essentielle de lavande fine (une goutte pour une cuillère à soupe d'huile).
- Les fissures appelleront plutôt des applications d'huile végétale de rose musquée du Chili enrichie d'une trace d'huile essentielle de sauge sclarée (une goutte pour une cuillère à soupe d'huile).

15. Les amies des yeux

- Yeux fatigués, rouges, larmoyants, avec ou sans conjonctivite associée ? Drainez votre foie (voir plantes spécifiques, page 139) et offrez à vos yeux des bains d'eau florale tiédie (ou au moins chambrée) de camomille, de bleuet ou d'euphraise. Utilisez le complexe d'oligoéléments Eau ciliaire® de Catalyons. Testez aussi une goutte de jus de citron biologique, voire d'argent colloïdal dilué à une pour trois parties d'eau.
- Yeux secs, paupières fragiles et irritables ? Régénérez votre foie cette

fois (voir plantes spécifiques, page 139) et utilisez également le complexe d'oligoéléments Eau ciliaire® de Catalyons. Massez doucement vos paupières à l'huile de lys bio.

16. Les amies du cycle féminin

Le sujet est souvent complexe et nécessite d'être compris dans sa globalité biologique, énergétique et psychologique. Nous ne retiendrons ici que la situation assez fréquente où la femme souffre de syndrome prémenstruel (SPM) avec des signes physiologiques (gonflement de la poitrine et du bas-ventre, tensions et douleurs abdominales, douleurs exacerbées juste avant la venue des règles, œdème, céphalées…) et/ou psychiques (déprime, susceptibilité, crises de nerfs ou de larmes…). On parle alors d'un déficit relatif en progestérone lié à une augmentation des œstrogènes. Les simples font merveille dans la plupart des cas.

- Alchémille +++, Achillée millefeuille +++, et Gattilier +++ (ou *Vitex agnus-castus*) en poudres, TM, extraits titrés ; à consommer lors de la seconde partie du cycle féminin.
- L'onagre ++++, sous forme d'huile[124], a déjà été mentionnée précédemment : un gramme d'huile aux trois repas ; également sur la seconde partie du cycle. Excellents résultats régulièrement !
- Le grémil ou *Lithospermum* sera uniquement utilisé sur conseil d'un professionnel de santé.

17. Les amies de la ménopause

- La cimicifuga ++++ ou actée à grappes noires vient en tête des plantes utiles pour modérer les désagréments de la ménopause (TM ou extraits titrés).
- On peut lui associer la sauge officinale +++ (infusion, TM), le houblon ++ (poudre, TM, infusion), le trèfle rouge ++ (poudre, infusions, extraits titrés), le mélilot ++ (idem), la salsepareille ++ (idem) et le bourgeon de framboisier + (macérat mère).

- L’huile d’argousier fait merveille pour les sécheresses vaginales et souvent les bouffées de chaleur grâce à ses fractions de lipides oméga-7.

On se reportera, pour des conseils très complets, à un récent ouvrage de référence[125].

Partie 4

De quelques alicaments, superaliments et aliments fonctionnels

Quoi de plus simple et naturel que de faire de ses repas une ordonnance, comme y invitait le célèbre biologiste Edmond Rostand ? Il paraphrasait quelque peu notre maître Hippocrate, à qui on a attribué, à tort ou à raison, la formule lapidaire : « ***Que ton aliment soit ton premier remède ! »***

Quoi qu'il en soit, un superaliment ou alicament, pour mériter cette appellation, doit être ou avoir été traditionnellement consommé par au moins une population dans le monde. Les tradipraticiens (chamans ou *medecine-men*) transmettent leurs connaissances de génération en génération et, le plus souvent, des études scientifiques viennent les valider. Voilà **une sélection de superaliments** annotés avec quelques commentaires utiles à **leur intégration dans une nutrition saine,** c'est-à-dire hypotoxique, spécifique, complète, largement vivante et d'origine biologique ou biodynamique dans la mesure du possible.

1. Le germe de blé

Quoi ?

Un broyat, à basse température, des grains de blé préalablement mis à germer, afin d'en extraire l'assise protéique, les vitamines et autres nutriments précieux.

Pourquoi ?

C'est l'un des superaliments les plus riches en vitamines du groupe B (avec le pollen frais et la levure alimentaire), tellement indispensable

pour nourrir le système nerveux et assurer un bon métabolisme. Il apporte aussi des phytostérols et de la vitamine E, amis du système cardio-vasculaire, des oméga-3, des fibres[126]… Son goût est souvent estimé délicieux.

Comment ?

Saupoudrez-le sur les salades, les plats chauds (dans l'assiette, ne le cuisez pas), pour enrichir un jus de fruit ou de légumes, un smoothie… D'une à trois cuillères à soupe/jour pour une sérieuse revitalisation.

ATTENTION !

Si les pousses vertes de blé ou d'orge (jus verts ou poudres) ne contiennent pas de gluten, le germe de blé en contient une petite proportion.

2. Les graines germées

Quoi ?

On peut se procurer des barquettes de graines germées prêtes à consommer ou bien les faire pousser dans sa cuisine aisément. On distingue globalement les graines de céréales (blé, orge, quinoa, sarrasin…), de légumineuses (pois, lentilles, arachides, pois chiches…), de plantes aromatiques (fenugrec, cumin, fenouil, ail…) et d'autres plantes alimentaires (luzerne ou alfalfa, radis, carottes, persil, tournesol[127]…).

Pourquoi ?

Car les graines germées sont des bombes de nutriments aisément assimilables tels que vitamines, minéraux, oligoéléments, protéines, acides gras, mais aussi enzymes (protéases, lipases, amylases, cellulases, SOD, catalases…) et des principes subtils de croissance

(auxines, gibbérellines…). Leur dimension énergétique est confirmée par les images de type cristallisations sensibles, Kirlian ou Korotkov (photos des champs éthériques ou morphogénétiques). Avec les jus de légumes crus, elles sont souvent un premier pas vers une alimentation plus vivante…

Comment ?

Pour agrémenter les salades de crudités, les sandwiches ou en-cas, voire les jus (à l'extracteur[128]).

3. Le pollen frais

Quoi ?

Récolté sur les fleurs dites mellifères par les abeilles, il s'agit d'un concentré délicieux de nutriments revitalisants très biodisponibles.

Pourquoi ?

Parce que le pollen séché perd une quantité importante de ses bienfaits (surtout les antioxydants, les symbiotiques, les caroténoïdes…). Frais, sa richesse est extraordinaire en protéines (acides aminés quasi disponibles), vitamines (dont celles du groupe B), oligoéléments (dont le sélénium) et autres actifs en synergie qui ont fait leurs preuves chez les sportifs, femmes enceintes, adolescents, vieillards, malades de la prostate, du cancer, de troubles neurodégénératifs (comme complément bien entendu).

Comment ?

Alternez les variétés (ciste, saule, châtaignier, aubépine, bruyère, kiwi…) ou choisissez selon les goûts et les propriétés plus spécifiques[129]. Dans l'idéal, avec un fruit vers 11 heures ou intégré dans un petit-déjeuner

type Miam-ô-fruits[130] ou crème Budwig selon Catherine Kousmine[131]. Attention, ne jamais cuire.

ATTENTION !

De rares allergies aux pollens peuvent être réactivées par la consommation du pollen frais. Toutefois, habituellement, les voies respiratoires ne réagissent qu'aux pollens en suspension dans l'air. Grande prudence en cas d'asthme ou de précédent œdème de Quincke.

4. La levure alimentaire

Quoi ?

Des levures naturelles, nommées *Saccharomyces cerevisiae,* sont commercialisées sous forme de paillettes, poudres, voire extraits liquides ou en comprimés depuis bientôt deux siècles. On les trouve sous le nom de levure de bière, levure maltée, voire levure vivante et levure de boulanger… Les levures alimentaires ne sont toutefois plus actives au plan bactériologique (contrairement à celles du boulanger, qui le sont).

Pourquoi ?

La richesse en vitamines du groupe B demeure une référence depuis plus d'un siècle en nutrition. Elle apporte aussi près de 50 % de protéines nobles, ce qui la fait souvent apprécier des végétariens et végétaliens, et des minéraux comme le zinc, le sélénium ou le fer[132]. En cuisine, le goût est très apprécié, se rapprochant de celui des fromages (levure maltée surtout). Grand revitalisant polyvalent, la levure stimule les défenses immunitaires et participe positivement à quasiment toutes les fonctions métaboliques.

Comment ?

Saupoudrez-la sur les salades et les plats, chauds ou froids ; incorporez-

la dans la confection de pâtés végétaux et autres préparations. Usage recommandé : une cuillère à café à une cuillère à soupe/jour.

ATTENTION !

Les levures alimentaires, pour bénéfiques qu'elles soient en termes de nutriments, libèrent des quantités importantes de purines*. On ne les conseillera donc pas aux personnes souffrant de crises de goutte, d'insuffisance rénale ou de troubles arthritiques aigus. Les levures conviennent parfaitement aux chats et aux chiens pour lesquels les bienfaits s'observent vite sur le plan de la qualité de leur pelage (les reins des carnivores sont mieux adaptés que ceux des humains pour éliminer les dérivés puriques des viandes ou des levures).

Un débat concerne les nuisances dont la levure alimentaire serait responsable sur le plan du microbiote (candidoses). À la lumière des travaux les plus sérieux et récents, d'origine allemande notamment, nous tenons à clarifier que le ***Saccharomyces cerevisiae* – la souche des levures en question – ne peut en aucun cas être porteur d'une contamination de type candidose.** Mieux, nos confrères germaniques utilisent avec un succès régulier les levures alimentaires comme prébiotiques et antiseptiques en cas de dysbioses et de candidoses[133] ! Une confusion sur le mode de l'amalgame entre tous les levures, champignons et infections fongiques mérite d'être sereinement neutralisée. N'oublions pas que les produits lactofermentés sont les amis du microbiote et que les ferments qu'ils apportent n'ont rien à voir non plus avec les levures de type *candida albicans,* pas plus que les champignons alimentaires ou thérapeutiques.

Toutefois, pour modérer le débat, il est clair que de trop grosses quantités de levures, chez des personnes prédisposées aux colopathies fonctionnelles, généreront des gaz et ballonnements indésirables. Il est donc question de dose et de réaction personnelle. **On proscrira toujours les levures en cas de maladie de Crohn.**

5. La maca

Quoi ?

Un petit tubercule amérindien qui a su faire parler de lui pour ses bienfaits stimulants. Variétés dites jaune ou noire.

Pourquoi ?

Cultivée depuis toujours au Pérou comme aliment, les médias occidentaux ont vite fait de la promouvoir comme un relais au Viagra®, voire à l'hormone DHEA ! En effet, la cure aidera à mieux gérer la fatigue physique, intellectuelle, les aléas du moral et de la libido, et les épuisements concernant l'axe hypophyso-hypothalamo-surrénalien*. Si la maca est effectivement un excellent aliment fortifiant et revitalisant, il convient de pondérer quelque peu les allégations abusives des distributeurs qui en font commerce…

Comment ?

En poudre, en bouillons, gélules, comprimés. Le plus simple et le plus sûr est probablement de l'incorporer dans des aliments, à raison d**'une à deux cuillères à café au maximum** de poudre surfine par jour[134].

ATTENTION !

L'Afssa[135] estime que dans l'état actuel des connaissances, la sécurité d'emploi de la poudre de racine de maca n'est pas démontrée[136]. Si les Péruviens peuvent consommer jusqu'à 500 grammes de maca par jour (!), ils sont habitués depuis des générations et la consomment cuite, ce qui neutralise les alcaloïdes présents dans la racine fraîche.
Un principe de précaution nous invite donc à ne pas imiter les doses traditionnellement consommées au Pérou, surtout en cas d'hypertension artérielle non stabilisée ou de syndrome hyperthyroïdien. En cas de diabète de type I et de syndrome métabolique, demandez l'avis d'un professionnel de santé. Ne la consommez pas pendant la grossesse et l'allaitement.

6. La cannelle

Quoi ?

En poudre ou en bâtons parfumés (de la seconde écorce), la cannelle peut aussi être utilisée en feuilles. Les médecines traditionnelles l'utilisent depuis 5 000 ans…

Pourquoi ?

Ses vertus ne sont pas nouvelles mais indéniables : grand anti-infectieux de la famille des espèces dites chaudes, la cannelle s'attaque à un maximum de germes indésirables (bactéries, virus et mycoses) ; elle stimule les immunités naturelles et les digestions paresseuses en excitant les sécrétions (de la bouche au grêle). On sait depuis moins longtemps qu'elle régule la glycémie et qu'on peut la considérer comme antidiabétique aujourd'hui. Avec le gingembre, le girofle, le romarin ou le curcuma, elle est aussi l'une des épices les plus puissantes antioxydantes[137].

Comment ?

En cuisine (plats sucrés et salés), en décoction, en poudre, voire extraits titrés (4 :1).

ATTENTION !

Attention à l'huile essentielle qui est particulièrement puissante donc très dangereuse à l'emploi non professionnel !

7. Les cinq champignons d'exception

Quoi ?

Du champignon noir des restaurants chinois au chaga des contrées les plus froides du monde, plusieurs champignons ont acquis leurs lettres de

noblesse et trouvent leur place comme alicaments et souches utilisés en mycothérapie moderne.

Pourquoi ?

Ce sont surtout les propriétés immunomodulantes (ou immunostimulantes) qui sont mises en avant, ainsi que les vertus adaptogènes (résistance au froid, au stress, à la fatigue). Cela en fait des partenaires de l'avancée en âge et de l'accompagnement de bien des situations éprouvées…

Le shiitaké de forêt (le lentin du chêne ou Lentinula edodes)

Fut qualifié d'« **élixir de vie »** par le médecin fameux Wu Shui sous la dynastie Ming (1368-1644), procurant « vigueur et énergie […] traitant hémorragies cérébrales, diabète, anémie et cancer ». Actuellement, de très nombreuses publications viennent confirmer les intérêts puissamment adaptogènes du champignon. Les polysaccharides* du shiitaké, aujourd'hui bien étudiés, sont absolument remarquables :

- *Le lentinane* (glucane) est présent à raison de 0,015 % dans la plante fraîche, molécule antitumorale et immunostimulante. Le lentinane protège aussi de la carcinogenèse d'origine chimique ou virale. Il potentialise les traitements anticancéreux classiques. Au Japon, le *lentinane* est commercialisé depuis 1985 en milieu hospitalier comme anticancéreux, administré notamment par voie intraveineuse.
- *L'Ac2P,* à fonction antivirale.
- *Le KS-2,* lui aussi antiviral et antitumoral (il combat les tumeurs).
- Quant à *l'éritadénine* (composé azoté proche de l'adénine), c'est un principe actif hypolipidémiant non négligeable. Par exemple, on sait que la consommation de champignons shiitakés ou de leur extrait aux repas contenant des corps gras d'origine animale neutralise l'élévation des lipides sanguins. L'action antivirale, inexistante *in vitro**,* est bien réelle *in vivo,* probablement par activation d'interféron (pour le Ac2P). Des travaux importants sont activement menés depuis 1988 aux États-Unis à propos des effets bénéfiques du shiitaké en cas de sida.

Dans le prolongement de ces travaux étrangers et pour approfondir le bien-fondé de la réputation traditionnelle orientale du shiitaké, des travaux cliniques ont été menés par le docteur Chevalier en collaboration avec le CHU de Rennes. Les résultats publiés montrent, outre une élévation des lymphocytes CD3 et des CD8, une amélioration constante de l'état général et de la symptomatologie périphérique chez les malades séropositifs notamment (à raison d'une seule ampoule par jour, vingt jours par mois).

À RETENIR

- Adjuvant des soins des cancers (chimiothérapie, chirurgie…) (tumeurs des organes foie, estomac, poumon, ovaires) ++++
- Immunostimulation générale utile en cas de pathologies infectieuses chroniques ou de viroses hivernales (grippe) ou lourdes (HIV) ++++
- Hypolipidémiant (cholestérolémie, athérosclérose) +++
- Propriétés également répertoriées : anti-glaucome, antifongique ++

Le reishi

Ou polypore luisant (*Ganoderma lucidum*) est un autre champignon poussant couramment au pied des troncs d'arbre. On le nomme traditionnellement le *lingzhi,* « champignon de l'immortalité ». Ses vertus stimulantes sur l'immunité (ses polysaccharides augmentent le taux des macrophages et des immunoglobulines notamment) se doublent de propriétés adaptogènes franches : il régule le cholestérol sanguin et la tension artérielle, est hypoglycémiant, radio-protecteur, aide à la récupération, harmonise le système nerveux et la résistance au stress, la concentration… C'est surtout comme antitumoral qu'il retient l'attention des praticiens chinois et japonais depuis des décennies. Son efficacité a été souvent observée en cas de cancer du côlon, du sein ou du pancréas, de même qu'en cas de sarcomes ou carcinomes pulmonaires[138].

Le maïtaké

Ou *Grifola frondosa* est dit « champignon qui fait danser » en Extrême-Orient.

Il est l'une des vedettes en matière de soutien immunitaire et de cancérologie : depuis 1984, la communauté scientifique du Japon a clairement publié ses résultats extrêmement positifs. Considéré depuis le Moyen Âge comme un trésor (échangé contre son poids d'argent) pour la santé comme pour la gastronomie, le maïtaké jouit aujourd'hui d'une réputation thérapeutique solide.

À RETENIR

On confirme régulièrement son intérêt :

- antitumoral (maladie cancéreuse) (surtout estomac, foie, leucémie, puis sein, os, poumon, prostate) ++++ ;
- optimisation des chimiothérapies ++++ ;
- VIH/sida +++ ;
- hépatite +++, SEP +++, diabète ++, polyarthrite rhumatoïde ++, obésité ++ ;
- hypertension artérielle +.

En association avec les soins allopathiques classiques (chimiothérapie notamment), on note que la « fraction-D » de l'extrait de maïtaké (ß-glucane) potentialise spectaculairement l'action antimitotique tout en stimulant les défenses immunitaires.

La fraction-D, utilisée par voie buccale, stoppe les phénomènes de métastase en stimulant l'action des lymphocytes spécialisés qui nécrosent les cellules suspectes dans le sang. Les cellules saines sont nettement protégées des effets d'une cancérisation également (-22,2 % de carcinogenèse contre 9,7 % dans le groupe témoin). On note non seulement l'activation spécifique des cellules anticancer NK, mais aussi des macrophages, cellules T, Tc, Tdh, des cytokines comme les lymphokines, des interleukines Il1 et Il2… Certains auteurs qualifient donc le maïtaké de « quatrième thérapie » : en effet, après chirurgie, radiothérapie et chimiothérapie, l'action du champignon est de l'ordre de l'immunothérapie. En outre, les effets secondaires indésirables de la chimiothérapie sont clairement minorés par l'emploi du maïtaké, en

particulier les nausées, vomissements, diarrhées, saignements intestinaux, chutes de cheveux, leucopénies (effondrement des globules blancs), et douleur. Enfin, authentique adaptogène et immunomodulant, le maïtaké peut accompagner très favorablement les situations de stress comme toutes les pathologies chroniques, dégénératives.

Comment ?

On trouvera des **shiitakés** sur bien des marchés français et sous forme desséchée, dans les rayons et boutiques orientales. Il s'utilise alors comme n'importe quel champignon alimentaire (grillé et aillé-persillé, sous forme d'omelettes, salades, garnitures…).

Le **reishi** et le **maïtaké** seront plutôt disponibles en gélules[139] d'extrait titré ou de comprimés de poudre.

Le cordyceps

Quoi ?

Une véritable panacée pour la médecine chinoise, ce champignon est plutôt atypique puisqu'il partage son développement en fusionnant avec un ver de terre asiatique !

Pourquoi ?

En 1985, l'Institut des matières médicales développe une méthode de fermentation pour produire industriellement le cordyceps Cs-4. En 1987, c'est le premier traitement traditionnel de classe 1 approuvé par le ministère chinois de la Santé.

À RETENIR

1 800 patients avec différentes maladies ont été étudiés dans des essais cliniques en Chine qui ont montré que Cordyceps Cs-4 peut :

- stimuler la fonction sexuelle +++ ;
- augmenter l'énergie physique (via l'ATP) +++ ;

- améliorer les performances sportives des athlètes +++ ;
- en médecine traditionnelle chinoise – soutenir les convalescents, combattre le stress et la fatigue, stimuler le système immunitaire et la fonction sexuelle, ralentir le vieillissement, renforcer l'énergie vitale et physique, renforcer les fonctions rénales, hépatique et pulmonaire (asthme) ;
- appoint en cancérologie +++ ;
- antioxydant (SOD) +++ ;
- conséquences du lupus +++ ;
- protection rénale +++ et hépatique ++ contre les effets délétères des soins lourds ;
- bronchites chroniques ++.

Comment ?

Trois à dix grammes de poudre/jour[140]. Attention aux commerces douteux lors des voyages en Asie ou en Extrême-Orient… la réputation du champignon n'a d'égal que les fraudes à son sujet ! Le coût d'une cure est important et donc à considérer également.

Le chaga

Quoi ?

Un champignon (ou plutôt un chancre des arbres) connu dans les traditions populaires russes, canadiennes ou japonaises, et bourré de bienfaits.

Pourquoi ?

Il est riche en divers nutriments, vitamines B, flavonoïdes, phénols, minéraux et enzymes. Il est aussi l'une des meilleures sources d'acide pantothénique (B5) au monde, ainsi que de niacine et antioxydants (SOD et polyphénols). Cela en fait un alicament orienté vers le soutien immunitaire, l'avancée en âge et différentes formes de fatigue[141].

Comment ?

Sous forme de thé (son usage traditionnel), voire de gélules de poudre.

On conseille une cuillère à café pour un litre d'eau, à infuser quinze minutes (hors du feu). Dans l'idéal, les enzymes antioxydantes étant sensibles à la chaleur, il serait bon de ne pas dépasser 75 °C pour la température de l'eau, quitte à laisser au chaud une douzaine d'heures. Boire dans la journée par cures de trois semaines (même le soir, car il n'est pas excitant).

8. Le curcuma

Quoi ?

La fameuse racine à la couleur jaune safran n'est plus à présenter, tellement ses bienfaits sont médiatisés ! Elle demeure une alliée de la cuisine comme de la santé.

Pourquoi ?

On peut résumer ses nombreux bienfaits en soulignant :

- qu'il favorise la digestion en augmentant la sécrétion biliaire ; l'OMS a reconnu l'intérêt de cette plante pour lutter contre la dyspepsie (ballonnements, sensations de lourdeur, maux d'estomac, nausées ou encore perte d'appétit) ;
- qu'il modère les inflammations aiguës ou chroniques (intestinales, stomacales, articulaires, systémiques…) ;
- qu'il inhibe la prolifération de cellules anormales. Des études *in vitro* indiquent déjà que la curcumine favorise la fabrication d'enzymes qui aident le corps à pousser au suicide (apoptose) les cellules tumorales.

Comment ?

Priorité à la cuisine, puis aux jus (à l'extracteur), mélangé à des jus de fruits, de légumes, des smoothies, des sorbets, etc. Bien nettoyer les pièces de l'extracteur sans tarder pour ne pas les voir jaunir sous l'effet des pigments (les mêmes que pour teindre les robes des moines

bouddhistes).

Ensuite, et selon les besoins, se tourner vers des extraits titrés[142]. L'idée que l'assimilation n'est possible qu'en présence de poivre (pipérine) n'est pas cautionnée en naturopathie, car le poivre demeure un pro-inflammatoire des muqueuses digestives ! Le remplacer par une portion de gingembre et toujours ajouter de l'huile aux extraits liquides pour une bonne biodisponibilité. Un laboratoire breton a contourné le problème en associant l'extrait de curcuma à des OPC* extraits de pin, afin d'en décupler la biodisponibilité[143].

9. Le clou de girofle

Quoi ?

Les clous de girofle (les boutons floraux non épanouis) rappellent soit des souvenirs de vin chaud de Noël, soit les parfums des *pomanders* (ou pommes de senteur, oranges piquées de clous de girofle), soit le cabinet du dentiste…

Pourquoi ?

Puissamment anti-infectieux, les principes aromatiques des clous (comme des feuilles du giroflier) sont comparables à ceux de la cannelle ou de l'origan. C'est surtout comme antalgique local qu'on pourra y avoir recours.

Comment ?

En attendant de consulter votre dentiste, vous placez un clou de girofle (frais ou encore assez tendre) dans votre carie dentaire et cela apaisera vite la douleur. Avec beaucoup de prudence, faites de même avec une trace d'huile essentielle (attention à ne pas vous brûler la joue, la langue ou les gencives !).

On retrouvera aussi les clous de girofle dans des desserts (compotes par

exemple) et de nombreux plats salés ou sucrés.

Enfin, les médecines traditionnelles de l'Inde et de la Chine rapportent qu'une infusion de clous de girofle favorise l'accouchement lorsqu'elle est consommée aux premières contractions. Les aromathérapeutes confirment, sous forme d'huile essentielle, associée au Palmarosa, pour aider le travail de la parturiente, mais en massages des lombes et du sacrum (9 ml d'huile essentielle de Palmarosa + 1 ml d'huile essentielle de girofle dans 10 ml d'huile végétale de sésame ou de noisette ; massez avec dix à quinze gouttes du mélange ; renouvelez tous les quarts d'heure. Jamais d'usage pur !).

10. Les œufs de caille

Quoi ?

De petits œufs tachetés de brun, disponible à la ferme, sur les marchés et dans quelques circuits bios.

Pourquoi ?

Outre les apports nutritionnels de ces œufs (phosphore, vitamines B, lécithine, fer, magnésium…), on y trouve un ovomucoïde enzymatique favorable aux soins de terrain des psoriasiques et asthmatiques. En Afrique, les œufs de caille sont le remède le plus utilisé à ce jour pour traiter l'asthme[144].

Comment ?

Par cure, des œufs plutôt crus, mais de préférence à la coque ou mollets, à raison d'un à six le matin (crescendo sur les six premiers jours puis six/jour). En synergie (en cas de cure anti-allergies), n'oublions pas l'huile de nigelle et de périlla, les bourgeons de cassis (gemmothérapie), et le soutien du foie et du microbiote.

11. La poire de terre ou yacon

Quoi ?

Un tubercule bien connu en Amérique du Sud, qui arrive sur nos marchés et en boutiques bios. Il rappelle le goût de la poire.

Pourquoi ?

Outre son goût agréable, pour ses propriétés antidiabétiques, régulatrices des taux de triglycérides, de la tension artérielle, du cholestérol indésirable (LDL) ; le yacon est aussi prébiotique (par ses fructo-oligosaccharides) et ami du foie. Il aide à perdre du poids, car il augmente le sentiment de satiété sans apporter d'amidons[145] (la poire de terre est de la famille des dahlias et non des solanacées comme la pomme de terre).

Comment ?

C'est avant tout un aliment à cuisiner en soupes, légume d'accompagnement, et même crue, râpée ou tranchée finement.

12. La *lucuma* de soie

Quoi ?

Un fruit péruvien très doux, disponible en poudre très fine, nommé *egg-fruit* en Grande-Bretagne.

Pourquoi ?

Pour sa richesse en protéines très digestes, vitamines (dont la B3 utile au système nerveux), et minéraux (dont le fer). Un superaliment à découvrir… Elle possède aussi des vertus utiles en cas de dépression et

d’hypercholestérolémie.

Comment ?

À la manière de bouillies, potages, crèmes desserts, etc. Elle se marie particulièrement bien avec les laits végétaux (coco, amande, châtaigne…) pour les petits-déjeuners, glaces, cocktails, smoothies, ou entremets… En sauce, elle peut accompagner des plats salés pour un contraste appréciable (proche de la poudre de pulpe de baobab, qui est un peu plus acidulée).

13. L’ail et l’oignon

Quoi ?

Outre les aulx communs, découvrir l’ail noir fermenté ainsi que les différentes sortes d’oignons…

Pourquoi ?

L’ail est bien connu pour ses vertus modératrices de l’hypertension artérielle. Ami des vaisseaux, il s’oppose aussi au développement des verminoses (parasitoses, vers intestinaux ou helminthes).

L’ail noir fermenté à l’air libre pendant près de deux ans est devenu à la mode. C’est un condiment antioxydant de plus, et les intolérances au soufre sont très limitées. Il s’oppose aux radicaux libres indésirables (oxydation), surtout en complément de cures de glutathion dont il renforce l’efficacité métabolique. Il est connu comme l’ami des personnes souffrant d’un excès de triglycérides et de cholestérol sanguin[146] et peut même aider à lyser les plaques athéromateuses qui altèrent les artères[147]. Antiviral, c’est un superaliment d’hiver par excellence. Il nourrit aussi le cerveau et stimule les neurones affectés par l’avancée en âge ou la maladie d’Alzheimer.

Quant à l’oignon, ses vertus sont tellement bien connues qu’il serait

superflu de les développer (diurétique, source de silice, protection des cancers digestifs[148], des maladies cardio-vasculaires, antioxydant…).

Comment ?

En cuisine avant toute chose. Les doses seront adaptées progressivement en fonction des tolérances intestinales (ballonnements souvent liés au soufre). Pour l'ail noir, on peut le faire à la maison en l'abandonnant une vingtaine de jours en milieu chaud (30 °C à 40 °C) et pas trop sec. Un cuiseur pour le riz en position « garder au chaud » convient bien.

Des bottes d'oignons ? En cas de menace d'apoplexie, AVC, insolation, et bien entendu en attendant les secours, remplir deux grosses chaussettes de 500 grammes d'oignons (par chaussette) cuits rapidement à l'eau et grossièrement broyés. Ces cataplasmes sont de très puissants dérivatifs des congestions hautes (la tête) vers le bas (les pieds), bien plus efficaces qu'un simple pédiluve chaud ou de l'argile. Cette astuce peut sauver une vie et, dans le même esprit de dérivation, on peut aussi appliquer ces oignons (chauds) sur le bas-ventre en cas d'anurie (blocage de la miction) et dans l'attente de secours médicaux, pour libérer le flux des urines.

14. Le thé vert et le thé pu-erh

Quoi ?

Si quasiment tous les thés peuvent être étudiés selon leurs vertus spécifiques et leurs intérêts gustatifs, on sait que les thés verts sont particulièrement antioxydants ; ils font partie des aliments ou boissons anti-âge par excellence.

Pourquoi ?

Les feuilles de *Camellia sinensis* apportent des catéchines, théaflavines et théarubigines, polyphénols qui ont bénéficié d'énormément d'études

sérieuses[149].

Quant au thé **pu-erh,** il est établi qu'il régule les taux de lipides sanguins. Le thé dit Hao Ling contient, quant à lui, 60 % de variété pu-erh et demeure un bon ami du système cardio-vasculaire et de la digestion.

Comment ?

D'innombrables distributeurs permettent à chacun de profiter de quasiment tous les thés du monde. Dans les gammes bios, certains ont contribué à mener des études épidémiologiques pertinentes[150].

15. Le (bon) vin rouge (bio)

Quoi ?

Dans le contexte français ayant tristement expérimenté la maladie alcoolique depuis des générations, la loi Évin est incontournable et répète son discours pédagogique à qui veut (bien) l'entendre : « L'abus d'alcool est dangereux pour la santé ! » Jadis, la médecine conseillait la consommation d'un litre de vin rouge par jour et par personne pour tous les travailleurs de force (!) et Louis Pasteur faisait du vin « la plus saine et la plus hygiénique des boissons ». Autres temps, autres croyances et autres dangers !

Pourquoi ?

Après avoir fait la synthèse attentive des très nombreuses publications scientifiques validées à ce jour (plus de cinq cents), il semble cohérent d'affirmer que la consommation d'un à trois verres de vin (rouge) par jour pourrait faire baisser de 30 % la mortalité, toutes causes confondues.

Le « paradoxe français » : certaines études[151] (Nancy, Pr Serge Renaud) avancent même le chiffre de 50 % ! Une récapitulation des principales études épidémiologiques publiées entre 1980 et 2005 a montré clairement que pour une consommation de deux à trois verres de vin par

jour chez l'homme et un à deux verres chez la femme, on obtient :

- -30 % de risques d'accident vasculaire cérébral (travaux britanniques de 1998) ;
- +250 % de capacités mémorielles et cognitives (concentration, vigilance) (Inserm 1999) ;
- -50 % de cancers des voies digestives, du sein et des voies respiratoires, en comparaison avec un groupe témoin consommateur de bière, apéritifs ou digestifs (Danemark, États-Unis, Italie…) ;
- -20 % de maladies cancéreuses, toutes localisations confondues…

Comment ?

Avec modération, et sans jamais se forcer à boire, on choisit des vins rouges plutôt que vins blancs (exception pour quelques vins d'Alsace de grande qualité comme le riesling, le sylvaner, l'edelzwiker et le gewurztraminer), d'origine biologique ou biodynamique, et consommés le soir plutôt que le midi chez les sédentaires (le travail de détoxication du foie est plutôt nocturne) ; consommation le midi plutôt que le soir chez les actifs (si l'alcool ne déstabilise pas les activités ou la psychologie !) ; enfin, consommation en mangeant plutôt qu'à jeun.

Choisissez parmi les cépages les plus taniques, qui sont aussi les plus antioxydants. Mais attention !

ATTENTION !

- Jamais d'alcool chez les femmes enceintes ou allaitant.
- Jamais d'alcool chez l'enfant ou l'adolescent.
- Si un verre de vin n'est pas un plaisir, n'en faites pas un remède !
- Si vous n'êtes pas buveur de vin, ne le devenez pas après la lecture de ce clin d'œil !

La consommation d'alcool est contre-indiquée avec la prise de nombreux médicaments (les psychotropes surtout). Il existe des compléments alimentaires à base d'extraits concentrés de moût de raisin, de pépins et cuticules de raisin, très riches en OPC, flavonoïdes, flavonols et autres anthocyanes qui sont moins conviviaux mais aussi efficaces.

Un petit ouvrage développe tous les aspects à connaître à propos du vin alicament[152].

16. Les huiles végétales précieuses

La question des lipides continue de faire couler beaucoup d'encre, et beaucoup de consommateurs (voire de médecins) confondent encore les différentes fractions (les oméga-3, 6, 9, 12…) et déconseillent même les huiles en craignant des apports de cholestérol ! Dans le contexte occidental, le consommateur moyen ingère beaucoup plus d'oméga à longue chaîne (6 à 12) dont les oméga-6 qui sont pro-inflammatoires, athérogènes, néfastes pour le système nerveux, les membranes cellulaires, les hormones, les neuromédiateurs, etc. De plus, la cuisson et le raffinage altèrent l'harmonie moléculaire des lipides (passage de la forme dite *cis* à la forme *trans*) et les rendent inactifs ou toxiques. Il est nécessaire d'obtenir un ratio d'au moins 1 pour 6 de nos jours, c'est-à-dire une portion de lipides saturés (issus du beurre, des fromages, des produits animaux…) pour six portions d'huiles végétales crues et bios, riches en oméga-3.

Pour les salades

Priorité aux huiles que l'on alternera ou mélangera : cameline, lin chanvre, noix, voire colza. Consommer au moins trois cuillères à soupe par jour et par personne est un bon conseil. L'huile d'olive sera utilisée à raison d'une cuillère à soupe seulement, sauf si l'on consomme de bonnes quantités d'oléagineux (noix, cajou, amandes…).

17. Les huiles végétales plus rares et précieuses

Quoi ?

Il s'agit d'huiles plus rares, mais aux vertus spécifiques.

Pourquoi ?

- **Huile d'onagre :** déjà vue plus avant pour son action très efficace sur les syndromes prémenstruels.
- **Huile de pépins de framboisier :** ses omégas sont de type 3, mais surtout 7[153] : pour les rides, l'avancée en âge, mais aussi (par voie orale) pour le syndrome des yeux secs, les sécheresses vaginales… Très anti-inflammatoires, elles abaissent significativement les marqueurs CRP[154].
- **L'huile d'argousier,** riche en oméga-7 et également spécifique des sécheresses oculaires et vaginales et du syndrome sec dit de Gougerot-Sjögren.
- **Huile d'amarante,** riche en squalènes, vitamine E et oméga-3[155], utile aux peaux eczémateuses, psoriasis, réactions allergiques…
- **L'huile de chaulmoogra** est une huile dite sèche bien connue en Inde et en Chine, réputée utile aux peaux très irritées, fragilisées, souffrant de taches mycosiques ou pigmentaires.
- **L'huile de neem ou margousier** appartient aussi aux médecines d'Asie et d'Orient : elle est antiseptique, anti-inflammatoire, antipaludéenne, analgésique, antifongique et antiparasitaire. Son odeur forte la rend peu appréciée des nez sensibles hélas…
- **L'huile de calophylle inophyle** est issue de la noix éponyme. Ses actifs la rendent très circulatoire (jambes lourdes, hémorroïdes, couperose…) et réparatrice (coups de soleil, ulcères, crevasses…). Ne l'utilisez pas en cas de pathologies de la coagulation.
- **L'huile au calendula** est une macération de fleurs de souci dans une huile végétale (tournesol ou sésame le plus souvent). On connaît bien ses propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes ; prurit, eczéma et peaux sèches l'apprécieront aussi.
- **L'huile de souchet,** enfin, sera utile pour éviter la repousse des poils après une épilation ; une amie fidèle des cheveux secs (en bain capillaire à garder la nuit, veille du shampooing).

18. *Quid* des huiles animales ?

Outre l'huile de krill présentée plus haut pour ses fractions EPA-DHA, citons rapidement quelques huiles animales.

- **L'huile de foie de requin,** riche en squalènes[156] et alkyl glycérols, efficace pour accompagner les dermatites aphteuses récidivantes, et modérer les effets secondaires des chimiothérapies par exemple[157].

ATTENTION !

Attention à la trompeuse ***« castor oil »*** qui n'est autre que de l'huile de ricin en anglais ! Laxative par voie orale, elle peut ajouter ses bienfaits antispasmodiques lors d'un massage (en petite proportion, car elle est très épaisse, presque collante) ou sur la peau recevant une bouillotte chaude (sur le foie).

- **Les huiles de foie de morue** ou de flétan rappelleront aux séniors des souvenirs d'enfance, souvent désagréables. Aujourd'hui bien mieux désodorisées, ces huiles apportent vitamines A et D. Beaucoup plus simple et naturopathique : la consommation de foies de morue (en boîte). Pour 100 grammes, leur teneur en vitamine A est de 3 000 % celle des apports journaliers recommandés, et celle en vitamine D de +750 %… donc, ne pas abuser des bonnes choses !

Préférez des conserves de poissons issus d'élevages bios ou sauvages, car les foies ne sont pas tout à fait exempts de molécules indésirables (PCB, DDT, chlordanes, toxaphènes[158]…).

- **Les huiles de poisson :** n'oublions pas que le cerveau est l'organe le plus gras du corps ! On sait que nos neurones baignent littéralement dans des lipides nommés EPA-DHA, les formes d'oméga-3 transformés par le foie (si et seulement s'il est bien compétent). Au vu des surmenages hépatiques fréquents (liés à l'alimentation, à l'alcool, aux pollutions, à la dysbiose chronique, aux médications ou au stress…), cette conversion se fait très mal, et il convient donc d'apporter directement les fractions EPA-DHA au consommateur.

Heureusement, les animaux marins ont réalisé cette opération pour nous, et les meilleures sources d'EPA-DHA sont les huiles des petits poissons bleus des mers froides (sardines, chimères, maquereaux…), des saumons, ainsi que le krill (micro crustacés). Préférez des produits issus

d’élevage bio.

Des compléments[159] sont devenus ainsi souvent indispensables (pathologies dépressives, surmenages nerveux, troubles inflammatoires chroniques, maladies cardio-vasculaires, diabète, cancer et autres maladies dégénératives…).

19. Les aliments lactofermentés

Quoi ?

Le procédé a servi de moyen de conservation depuis des millénaires, et se retrouve dans l’élaboration des yaourts, de la choucroute, des pains au levain ou des vins.

Pourquoi ?

Parce que l’acide lactique (la **lacto**fermentation n’est pas liée au lait) est l’amie prioritaire du microbiote. Sous la forme dite Dextrogyre L+, il permet d’éliminer l’autre forme d’acide lactique (L+ ou lévogyre) qui est le lit interstitiel de tous les processus inflammatoires et des cellules cancéreuses. Digestion, immunités, biosynthèse de vitamines, assimilation, normalisation du microbiote, vitalité, moral sont vite concernés.

Comment ?

En consommant des pickles (type cornichons et autres légumes lactofermentés comme les carottes, oignons, betteraves, citrons, radis, céleris en branches…), de la choucroute crue, du jus de choucroute (en circuit bio), le kéfir, le kombucha, le petit-lait, du miso, du pain au levain… On trouve même du vinaigre de pain, nommé *Kwass* en Allemagne et disponible en boutiques d’alimentation saine, du Molkosan®, une spécialité lactée très saine, et le fameux Regulat®, déjà présenté précédemment[160].

On veillera à introduire progressivement ces superaliments pour laisser le temps au microbiote de s'adapter (quelques ballonnements sont possibles sinon).

20. Les petits fruits rouges

Fraises, framboises, groseilles rouges et blanches, groseilles à maquereau, cerises et merises, aronia, goji, açaï, myrtille, mûrier noir et blanc, physalis, canneberge, cassis, sureau, airelles…

Quoi ?

Des baies ou de petits fruits plus ou moins connus qui méritent d'être plus souvent à nos tables.

Pourquoi ?

Leur richesse en nutriment en fait des concentrés antioxydants assez extraordinaires et leur fait trouver une place de choix en cure de revitalisation. Sans développer les intérêts nutritionnels de chaque fruit, évoquons l'importance de leurs caroténoïdes, vitamine C, anthocyanes et OPC anti-âge, oligoéléments…

Comment ?

En en-cas vers 11 heures et 18 heures, mais aussi :

- au petit-déjeuner (associé à un laitage K-Philus, un Miam-ô-fruits, un muesli…) ;
- à ajouter aux compotes (au dernier moment pour limiter l'impact de la cuisson) ;
- pour booster un jus, un cocktail, un smoothie ;
- pour apporter une note sucrée-acide à une sauce, une salade, un dessert…

Faute de jardin ou de balcon pour produire ses propres fruits, des

distributeurs assurent une bonne qualité de fraîcheur et de conservation[161].

21. La grenade et la papaye fermentées

Quoi ?

Des fruits dont on a développé des propriétés via une fermentation contrôlée.

Pourquoi ?

Déjà quasiment des superaliments à l'état cru, papaye et grenade exaltent leurs vertus antioxydantes et nombre de propriétés étonnantes. Les bénéfices santé de la papaye fermentée (ou *fruit des anges* en Amérique latine) sont surtout appréciables au plan anti-inflammatoire, immunitaire et anti-âge. Ceux de la grenade sont proches, mais surtout tournés vers la santé cardio-vasculaire et la prostate.

Comment ?

En consommant des jus naturels, mais aussi des spécialités très appréciées des professionnels :

- un à deux sachets par jour de papaye fermentée (Boutique Nature[162]) ;
- un à trois bouchons de l'Élixir méditerranéen du D^{r} Jacob[163], sachant qu'un seul flacon contient les extraits actifs de 41 grenades et de 75 tomates (sources de lycopène antioxydant) !

22. Les fruits de mer

Quoi ?

Notre attention mérite d'être dirigée vers des superaliments marins comme les coquillages puis les algues.

Pourquoi ?

Parce que les coquillages, dans des conditions d'hygiène environnementale idéales, sont bourrés de nutriments bénéfiques à la santé. Les huîtres sont par exemple la première source de zinc biodisponible (oligoélément indispensable au système immunitaire, aux hormones sexuelles, au pancréas, à la peau, comme partenaire antioxydant…) ; de même pour les moules et leur teneur en cuivre (anti-infectieux, anti-inflammatoire, antispasmodique musculaire…).

Comment ?

En consommant plus souvent des plateaux de coquillages (et non de crustacés, bien plus riches en toxines et métaux lourds).

Sinon, il existe une spécialité remarquablement revitalisante, la poudre d'huîtres portugaises sauvages (ou **POP**[164]), qui concentre la chair de l'huître et non sa coquille. Un grand booster polyvalent, surtout appréciable en cas d'asthénie physique, psychique ou sexuelle, à la macula des yeux et chez les végétariens ou orthorexiques qui hésitent bien souvent à consommer assez de protéines…

Les moules peuvent se consommer cuites, mais aussi crues.

Enfin, une variété de **moules de Nouvelle-Zélande,** dites aux orles verts, a montré des propriétés anti-inflammatoires très appréciées chez les rhumatisants et autres arthrosiques[165] ainsi qu'en cas d'asthme, acné ou dépression.

23. Les algues marines

Quoi ?

De véritables légumes de mer bourrés de nutriments essentiels.

Pourquoi ?

La richesse des algues marines peut offrir jusqu'à 50 % de leur poids en minéraux et oligoéléments marins biodisponibles et autant en protéines ! En médecine chinoise et japonaise, les cures d'algues sont recommandées pour nourrir le *yin du rein* (c'est-à-dire les surrénales, les forces d'adaptation au stress) et elles font des merveilles chez les asthéniques, déminéralisés, acidifiés, constipés ou simplement carencés en oligoéléments. Très utile aussi pour les cheveux (cheveux blancs et parfois même repousse possible)…

Comment ?

En introduisant en cuisine :

- des tartares d'algues à tartiner ou pour enrichir une sauce, une omelette, un jus vert salé ;
- des poudres ou paillettes d'algues dites mélange du pécheur ou mélange marin ;
- des algues à réhydrater et consommer dans des crudités, comme la dulse, les iziki, le wakamé… ;
- d'autres à cuire systématiquement avec ses légumineuses comme la kombu (ou laminaire) ;
- d'autres pour confectionner des rolls ou des makis japonais : algue nori, qui peut aussi être délicieuse à peine grillée ;
- d'autres, toutes prêtes, en bocaux, comme la laitue de mer ou le haricot de mer.

De très nombreux ouvrages proposent des recettes d'algues.

24. Les algues dites bleu-vert

Quoi ?

Depuis les années 1990, un engouement s'est développé à propos de la spiruline et de ses cousines klamath et chlorelle, des cyanobactéries

élevées en eaux douces.

Pourquoi ?

Résumons l'essentiel pour ces trois vedettes bleu-vert.

- **La spiruline** est un concentré de protéines (50 à 70 % d'acides aminés), un revitalisant global, et sa chlorophylle aide à assainir le tube digestif ; ses nombreux caroténoïdes sont antioxydants ainsi que sa phycocyanine ; quant à son fer, son assimilation reste discutée. Des études ont montré son intérêt clinique en cas d'hypercholestérolémie, de diabète, de rhinite allergique et de fatigue. Sa prise trente minutes avant les repas modère aussi considérablement les fringales.
- **La klamath,** comparée à sa cousine la spiruline, apporte plus de pigments phycocyaniques[166] (anti-inflammatoires) et des oméga-3 ; sa phényléthylamine est un neuromédiateur utile aux dépressifs, elle module positivement les cellules souches du système immunitaire, ce qui en fait un régénérateur cellulaire (tissulaire et neuronal) de choix. Des études ont confirmé des bénéfices en cas de psoriasis, troubles de l'humeur, Parkinson, fibromyalgie ; dans les maladies dégénératives, on aura plutôt recours aux extraits de certains principes actifs (*StemEnhance*[167] qui concentrent les composants biologiques bénéfiques contenus dans l'algue).
- **La chlorelle,** quant à elle, se présente plutôt comme une super spiruline et l'on y retrouve les mêmes actifs dans diverses proportions. On la conseille souvent dans le cadre de la détox, des métaux lourds notamment, mais hélas, peu ou pas d'études solides ont été publiées. Elle présente aussi plus de contre-indications ou précautions d'emploi[168].

Comment ?

Moins onéreuse et déjà très polyvalente, débutez par la spiruline consommée en pâte à tartiner, pour confectionner des sauces originales et délicieuses, ou pour enrichir un jus de légumes par exemple. Usages courants : progressivement, de un à cinq, voire dix grammes/jour, selon

le cumul des apports protéiques aux repas.
Les autres algues sont plutôt utilisées sous forme d'extraits liquides ou de comprimés. Toujours débuter les cures par des dosages crescendo pour ne pas déranger le transit…

25. Les fèves de cacao

Quoi ?

La fève du cacaotier simplement séchée à basse température, exempte de sucres ou graisses ajoutés, et d'origine bio.

Pourquoi ?

Comme petit plaisir tonique à souhait, la fève concentre des antioxydants de qualité ainsi que des tanins associés à la stimulante théobromine (cousine de la caféine, les tanins du cacao en ralentissent beaucoup l'effet coup de fouet, faisant durer le tonus plus longtemps et surtout sans à-coups).
Sa consommation libère des neuromédiateurs appréciés des *chocophiles* comme l'anandamide et d'autres endorphines euphorisantes. Elle est l'amie du système cardio-vasculaire, de la régulation glycémique, de l'activité cérébrale (via son flavonol qui active plusieurs secteurs cérébraux dans les quinze minutes).

Comment ?

Deux à cinq fèves à grignoter le matin et/ou le midi ; évitez les prises vespérales pour les personnes très sensibles à la caféine. Mastiquez bien. Vous pouvez aussi l'incorporer (broyée) dans nombre de pâtisseries, mueslis, des plats salés, sauces, salades, pâtés végétaux…

26. La pulpe de baobab

Quoi ?

L’extrait en poudre du fruit de l’arbre baobab, connu des autochtones et tradipraticiens africains depuis toujours, et parvenu sur nos tables il y a quelques années.

Pourquoi ?

Riche en vitamine C (sept fois plus que l’orange), B1, B2, B6 et PP, phytostérols, fer, phosphore, zinc, manganèse, triterpènes aromatiques, saponines, tanins, carbohydrates et glycosides, son goût doux et acidulé le fait apprécier comme le fruit tropical qu’il est. Ses 44 % de fibres (neuf fois plus que dans le pruneau) en font une aide agréable en cas de transit paresseux et elles aident à moins assimiler les graisses alimentaires. Sa forte proportion de potassium et calcium neutralise largement son acidité au plan digestif et métabolique. Ne contient pas de gluten.

Comment ?

Idéal en boisson reconstituée (poudre + eau ou lait végétal ou autres jus de fruits ou légumes), pour édulcorer un dessert ou un chocolat et l’aciduler un peu, pour les convalescents, les personnes âgées ou fatiguées ou au transit lent, les adolescents, les sportifs…

27. Le moringa *(M. oleifera)*

Quoi ?

L’arbre et son fruit représentent une base de l’alimentation en Inde et dans les pays pauvres. En Afrique, on préfère ses feuilles dans les plats chauds comme le couscous.

Pourquoi ?

Il offre un cocktail nutritionnel très riche et complet, surtout sur le plan des minéraux et vitamines, et même comme apport protéique. Il semble ne lui manquer que de la B12 selon les rapports de nombreuses ONG qui l'utilisent sous l'égide de l'OMS depuis longtemps[169]. La poudre de feuilles est indiquée traditionnellement pour les personnes souffrant d'ostéoporose, aux enfants en période de croissance, convalescents, dyspeptiques, sportifs ou séniors en perte d'énergie… En situation aiguë, on la conseille pour les troubles hivernaux, les diarrhées, douleurs et inflammations diverses. Quelques études y voient un complément aux soins du cancer. Les diabétiques constateront une baisse de leur glycémie.

Comment ?

Si l'on trouve des fruits frais dans quelques rares boutiques indiennes (ou en voyage), les feuilles fraîches seront infusées ou mêlées à la cuisine (comme les feuilles de curry). C'est surtout la poudre (une à deux cuillères à café/jour) que l'on utilisera en sauces, sur les plats, dans les soupes ou dans les jus verts et les smoothies ou les sorbets. Son goût est très vert, rappelant la chlorophylle ou la salade de roquette.

28. Quelques oléagineux

- De rares études ont montré des actifs utiles aux allergiques dans les **pignons de pin et de cèdre** (deux à trois cuillères à café/jour).
- Les **noix du Brésil** apportent une grande quantité de sélénium anti-âge (trois à quatre par jour).
- Les **noix de pécan** contiennent des nutriments utiles pour réguler la tension artérielle et les fonctions cardiaques.
- La **noix de macadamia** est riche en acide palmitoléique (un actif assez rare mais présent dans l'huile d'olive) et utile pour ralentir les processus de l'avancée en âge, la pression artérielle, les inflammations et le cholestérol.
- Quant aux **pépins de courge,** les hommes y trouveront un complément pour conserver longtemps une prostate en bon état (trois

à quatre cuillères à café/jour).

29. Le maïs violet

Quoi ?

Une variété péruvienne ou chilienne de maïs, avec laquelle on fabrique la *chicha morada,* une boisson traditionnelle et des desserts colorés (*mazamorra morada*).

Pourquoi ?

Les pigments violets (OPC/anthocyanes) rappellent ceux des baies d'açaï, de sureau ou des myrtilles, et, comme ces fruits, ils sont antioxydants, amis des vaisseaux et de la longévité, s'opposent aux excès de cholestérol et à l'inflammation. Sur des rats et *in vitro,* des extraits de maïs violet ont neutralisé des cellules cancéreuses (peau, côlon).

Comment ?

La poudre enrichira boissons salées ou sucrées, jus, potages, sauces, smoothies, glaces ou sorbets… Pour réaliser une *chicha morada,* il existe pas mal de recettes voisines, dont celle-ci : 1 kg de maïs violet, 1 ananas, 4 citrons verts ou lime, 3 pommes douces, une cuillère à café de cannelle en poudre, 4 clous de girofle, 200 grammes de sucre de coco. Coupez les fruits en dés et faites bouillir le tout (sauf les citrons et le sucre) à feu très doux dans 4 litres d'eau pure pendant 40 minutes. Les grains de maïs s'ouvrent alors et se ramollissent. Mixez (au blender) et filtrez. Ajoutez sucre et jus de citron et laissez refroidir. Filtrez et dégustez. Si l'on utilise la poudre, le mixage est inutile bien entendu.

Conclusion

Il apparaît clairement que **bien des petits maux du quotidien pourront être soulagés ou guéris d'une façon simple et naturelle** grâce à ce modeste ouvrage familial. La place nous manque pour envisager une présentation plus complète, qui intégrerait par exemple les petits remèdes connus dans d'autres pays et d'autres cultures. On sait ainsi que la Russie, la Scandinavie ou les pays du Moyen-Orient possèdent leurs guérisseurs protégeant jalousement leurs secrets depuis des générations, mais il en est de même pour tout le continent africain, l'Inde ou l'Extrême-Orient…

À une époque où, par facilité, beaucoup se tournent vers des médications anti-symptomatiques sous forme de remèdes de synthèse, il n'est pas vain de raviver la flamme des connaissances ancestrales ou locales. Lectrices et lecteurs d'un certain âge sauront probablement compléter nos conseils grâce à leurs propres expériences et les plus jeunes gagneront à questionner leurs parents ou grands-parents… Une part du bon sens et de la sagesse appartiennent de droit à nos anciens et gageons qu'ils seront heureux de léguer leur héritage aux nouvelles générations !

Notes

1. Dans 21 États nord-américains, au Canada anglais, en Australie, Nouvelle-Zélande, Inde, Chine, à Cuba, dans les pays scandinaves, la Grande-Bretagne et l'Irlande, la Suisse, l'Allemagne, le Portugal…

2. Kieffer (Daniel), *Encyclopédie de revitalisation naturelle,* Éditions Sully, 2002.

3. Pour étudier tous les courants internationaux et les précurseurs de la profession : Kieffer (Daniel), *Encyclopédie historique de la naturopathie,* Éditions Jouvence, 2007 (épuisé).

4. Voir : Fédération française de naturopathie, *Livre blanc de la naturopathie,* Éditions Yves Michel (épuisé), et le document réalisé par la World Naturopathic Federation : http://worldnaturopathicfederation.org/.

5. Concept nommé *salutogenèse* en Espagne ou en Allemagne par exemple, par opposition à *pathogenèse.*

6. Le *Corpus Hippocraticus* est un ensemble imposant de nombreux volumes rédigés par Hippocrate (et ses meilleurs élèves assez probablement). Il fut extrait de ces milliers de pages un minuscule recueil regroupant tout ce qui peut être utile aux praticiens d'aujourd'hui : *L'Essentiel de la doctrine d'Hippocrate,* par le D^{r} Paul Carton, Éditions Le François, 1923.

7. Pierre-Valentin Marchesseau a publié deux petits livrets d'une quarantaine de pages nommés *Premiers troubles, premiers secours.* On y trouvera l'illustration parfaite de l'hygiéniste traditionnel enseigné par le maître, appliqué dans des situations particulièrement aiguës ou critiques. Ces livrets sont disponibles sur : https://ecoledargere.fr/livrets.php.

8. Voir : Kieffer (Daniel), *La Détox holistique,* Éditions Jouvence, 2019.

9. Voir Kieffer (Daniel), *Acidose et mucose toxiques,* Éditions Jouvence, 2019.

10. Outre le partenariat évident qui doit inviter à collaborer régulièrement médecins et naturopathes, ces derniers sont formés (dans les écoles affiliées à la Féna) à la connaissance de la sémiologie différentielle d'exclusion, c'est-à-dire à la discrimination des tableaux cliniques susceptibles d'évoquer un trouble grave qui sera renvoyé *ipso facto* au corps médical. Dans tous les pays où la naturopathie a conquis ses lettres de noblesse, les praticiens ont dû élever ainsi très considérablement leurs connaissances en anatomie, mais aussi en biologie, physiologie et pathologie.

11. Voir : Kieffer (Daniel), *Acidose et mucose toxiques,* Éditions Jouvence, 2020.

12. Voir : Huot (Alain), *Le Jeûne,* Éditions Dangles, 2019.

13. Liste de professionnels par département sur le site du collège CENATHO® : www.cenatho.fr et sur celui de l'association des professionnels, l'OMNES : www.omnes.fr.

14. Volontairement, nous n'avons pas repris les vieux remèdes pour lesquels des dangers ont pu être répertoriés, comme le bleu de méthylène, l'eau sédative, les prises orales de pierres de camphre (ou l'alcool camphré de la méthode Raspail), les remèdes contenant de l'arsenic ou du

bismuth, l'huile de cade (pyrogénée ou goudronnée), etc. De même, nous réservons à l'appréciation des professionnels de santé le conseil de jeûnes secs, les cures héroïques d'eau distillée, ou les hydrothérapies inversées de Baruch…

15. Livres traitant des vieux médicaments : Pichard (Marie-Noëlle), *Les Secrets des médicaments de toujours,* Éditions Larousse, 2013. Teyssou (Roger), *Nouveau dictionnaire mémorable des remèdes d'autrefois,* Éditions L'Harmattan, 2018. D^r^ Fievet-Izard (Madeleine), *Médicaments d'antan des pharmacies d'aujourd'hui,* Éditions Josette, Lyon, 2002.

16. Voir : https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/medecine-medicaments-autrefois-sont-ils-meilleurs-ceux-aujourd-hui-46993/.

17. Pour le chou, étalez une large feuille verte au fer à repasser chaud mais non brûlant, puis y pratiquer des incisions superficielles avec la pointe d'un couteau d'office. Enveloppez la partie douloureuse et soutenez avec un bandage pas trop serré.

18. Utilisez une poire vaginale dite *Marvel rotative.*

19. Un bon site de référence pour approfondir la question : https://conscience-et-sante.com/magnesium-le-secret/.

20. En pharmacie, du chlorure de magnésium en comprimés.

21. Le Chlorumagène® est toujours vendu en pharmacie. Voir aussi le livre du D^r^ Martin du Theil : *La Défense par le système nerveux.*

22. Magnésium transcutané, certification Zechstein Inside®.

23. Une gousse issue de l'arbre Cassia ; laxatif doux et agréable à consommer.

24. http://ecoidees.com/ et sa gamme élargie de compléments Ethnoscience : http://www.naturalforme.fr/filtre/brand-ethnoscience.html.

25. D^r^ DeForest Clinton Jarvis (1881-1966) s'intéresse aussi aux usages hygiéno-thérapeutiques du miel, traditionnellement associé au vinaigre (en gargarismes par exemple). Plus tard, il applique avec grand succès des cures iodées : algue Kelp (varech) et iodine (solution de Lugol*) sont alors ses « talismans naturels » pour traiter les allergies, les infections et les maladies virales. Mais pourquoi ses recherches sur ces sources d'iode et sur la thyroïde ont-elles été abandonnées ? Il semblait probablement trop simple – et surtout trop peu rentable – de populariser les bienfaits de la teinture d'iode et du vinaigre… Ces petits remèdes faisaient pourtant merveille pour restaurer le terrain de tous les grands malades, voire pour régulariser le tonus chez les asthéniques comme chez les insomniaques. Partisan de l'abandon des viandes, sucres industriels, sources de blé et excès de sel de cuisine, il savait enseigner à ses patients les bases d'une bonne hygiène de vie, des conseils précis adaptés à leur climat, tout en leur prescrivant ses potions naturelles (vinaigre, miel, sources d'iode, huile de ricin…). Inlassable observateur de la nature, et en particulier du règne animal, Jarvis était homme de bon sens et d'expérience. Trop méconnu à ce jour, sauf dans le Vermont (États-Unis) où sa mémoire demeure très vivante : puisse ce modeste hommage réveiller la curiosité des thérapeutes au sujet de ses passionnants travaux.

26. Voir https://www.alternativesante.fr/soufre/l-huile-de-haarlem-contre-les-douleurs-articulaires-et-les-problemes-de-peau et https://www.haarlem-oil.com/fr/sur-l-huile-de-haarlem/benefices-de-huile-de-haarlem. Voir également le livre éponyme de Christian Brun, Éditions Amyris, 2017.

27. Avec l'aimable autorisation du laboratoire La-Royale : https://www.la-royale.com/index.php.

28. Voir : Kieffer (Daniel), *Acidose et mucose toxiques,* Éditions Jouvence, 2019.

29. Dr Kuhl (Johan), *Échec au cancer,* Éditions Humata, 1983.

30. Voir aussi le chapitre à propos des aliments lactofermentés.

31. Une certaine confusion associe souvent la nigelle (*Nigella sativa,* de la famille des boutons-d'or) et l'authentique cumin noir (*Carum carvi*), *caraway* en anglais (de la famille des ombellifères comme le carvi ou l'anis…). L'huile de kalinji contient des principes aromatiques (nigellone, phénols…) et non aromatiques (nigelline, mélanthine, thymochinone, glucosides, bêta-carotène, minéraux et enzymes…).

32. Le Messager d'Allah a dit : *« La graine noire (nigelle ou haba saouda) est un remède à toutes les maladies, sauf pour le sam. »* (Le sam, dit Ibn Chihab, c'est la mort.) [Sahih al-Bukhari 5688]

33. Étude interne du laboratoire Sanat, Suisse : http://www.sanat.tv/fr/plants/nigella-sativa.html.

34. Voir notamment : https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01932085/document.

35. Le cholestérol se trouve en sa présence, en partie éliminé avec les matières fécales.

36. Par inhibition des prostaglandines de type 2, des thromboxanes et leucotriènes pro-inflammatoires.

37. Voir (en anglais) : http://bmcresnotes.biomedcentral.com/articles/10.1186/1756-0500-6-188 ; http://microbiologyresearch.org + mot-clé propolis https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3609166/ ; http://www.nhs.uk/news/2011/04April/Pages/manuka-honey-mrsa-superbug-bacteria.aspx.

38. Voir par exemple les propolis Aristée®.

39. Voir par exemple les excellents produits d'Aristée®, Aagaard®, Ballot-Flurin®…

40. Voir par exemple : Actidoses propolis extra-forte de peuplier d'Aristée®.

41. Sous forme synthétique, comme dans le remède Roaccutane®.

42. Notre meilleur choix : *Omégarosa/Mosqueta's*®

43. Ce dernier laboratoire donne comme composition du produit final, pour 15 ml : extrait hydroalcoolique de plantes à base d'alcool biologique composé de : thériaque de Venise* (composée de 51 plantes*), racines de rhubarbe* (*Rheum officinale/2,02* mL), feuilles de romarin* (*Rosmarinus officinalis/2,02* mL), racines de gentiane* (*Gentiana* lutea/1,51 mL), racines d'angélique* (*Angelica archangelica*/1,51 mL), feuilles de séné* (*Senna alexandrina/1,01* mL), racines de zédoaire (*Curcuma Zedoaria*), myrrhe (*Commiphora molmol*), chardon* (*Silybum marianum*) et de manne de frêne (*fraxinus excelsior*) ; miel issu de l'agriculture biologique ; jus d'aloès* (*Aloe vera*) ; camphre naturel (*Cinnamomum camphora*).

44. Il s'agit de dilutions infinitésimales et de dynamisations de silice de prêle, comme cela est souvent fait pour les remèdes homéopathiques.

45. C'est-à-dire aux informations quantiques issues du soleil et portées par les photons.

46. Catalyons® est la référence pour les naturopathes depuis 1960.

47. Starenkyj (Danièle), *Mon petit docteur,* Éditions Orion, 2002.

48. Inactivation des toxines du catabolisme protéique, les nitrosamines ou amines secondaires de

type indol, phénol, ammoniac ainsi que des aflatoxines ß1.

49. On n'enseigne pas assez que l'acide lactique et le peroxyde d'hydrogène libérés par les bactéries intestinales sont capables d'inactiver les virus de la fièvre aphteuse ou de la poliomyélite, le bacille de Koch tuberculeux, les salmonelles et le candida albicans !

50. Pour en savoir plus, voir : Kieffer (Daniel), *Les 10 cerveaux de la naturopathie,* Éditions Jouvence, 2019.

51. Voir : D^{r} Burckel (André), *Le Régime microbiote,* Éditions Médiclaro, 2019.

52. Lactospectrum® de Le Stum, Symbiod'or® de Parinat, Flore System 8® d'Orfito, Bioprotus® de Carrare, Sécuril® de Yalacta, Ergyphilus® de Nutergia, Flora intense® de Vit'all+, Philaromal forté® de Dietaroma, Greenfidus® de Flamant Vert, Lactiproimmunitum® de Naturamedicatrix, Symbiozyme® de Cell'Innov, Solbiotic® de Solage, Bio-Floracare® de Energetica Natura, BaciBiotic® de D-Plantes, ProbioForte® et Lactoxira® de SuperSmart, etc.

53. Par exemple, chlorophylle magnésienne de Catalyons® ou Chlorophyllum® de Sofibio.

54. Le meilleur produit à notre expérience : https://www.psyllium.fr/.

55. La prise simultanée de graines de psyllium et de certaines substances (fer, zinc, calcium, magnésium, vitamine B12, médicaments pour le cœur, fluidifiants du sang, par exemple) peut nuire à leur absorption. Le psyllium peut également réduire l'absorption intestinale des sels de lithium ou de la carbamazépine (médicaments des troubles bipolaires et de l'épilepsie). Il convient de respecter un délai d'au moins deux heures entre la prise de graines de psyllium et celle des médicaments. En cas de diabète traité par l'insuline, la prise de graines de psyllium au cours du repas peut nécessiter de diminuer la dose d'insuline à injecter. Pour en savoir plus, voir : https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/psyllium-ispaghul-plantago.html#hKQYxHgE5S6DZF2L.99.

56. Ce dernier aimait traiter presque toutes les pathologies situées sous le diaphragme par l'aloès et celles situées au-dessus du diaphragme par le camphre…

57. On compte seulement 0,5 à 1 gramme de matéine/kilo de plante commercialisée en circuits bios français, bien que certaines variétés amérindiennes puisent en apporter jusqu'à 16 grammes ! Si la caféine a pour formule $C^6\ H^{10}\ N^4\ O^2$, la matéine se décompose en $C^6\ H^{26}\ N^2\ O^4$.

58. WHO Model List of Essential Medicines, 19th list, novembre 2015.

59. Sans comparaison avec le paracétamol et ses nombreux dérivés ou génériques, qui doit faire l'objet de la plus grande prudence. Quelques grammes/24 heures peuvent en effet déclencher des lésions cancéreuses hépatiques.

60. En complément de la diète, d'une grosse prise de charbon végétal, et de bains pris deux degrés sous la fièvre.

61. Voir : http://www.vitafons.com/freint.htm.

62. Clichés qui montrent le champ vital ou éthérique du sujet.

63. Avec l'aimable autorisation de Pierre Duchesne.

64. Par exemple : Shungite Genève ou France minéraux.

65. Voir : Martino (Régina), *La Shungite,* Éditions Ambre, 2011 et Mégemont (Florence), *Pouvoirs et vertus de la shungite,* Éditions Exclusif, 2012.

66. On sait que la dimension émotionnelle est essentielle chez les porteurs de verrues : comme toute affection à composante psychosomatique, l'hypnose donnera d'excellents résultats.

67. Contre-indications : obstruction des voies biliaires, maladie céliaque et insuffisance hépatique grave. Pour éliminer l'enrobage sucré des comprimés, passez-les sous l'eau tiède un moment pour ne garder que la partie végétale.

68. On les trouve en pharmacie.

69. Poches Yokool®.

70. Ne soyez pas surpris par l'odeur de la transpiration qui découle de la consommation du fenugrec ; elle est tout à fait naturelle et rappelle le curry.

71. Il est moins facile à trouver !

72. Attention, cette teinture n'est pas en vente libre et il est ainsi prudent d'avoir le feu vert éclairé d'un médical ou paramédical avant son utilisation.

73. Également tout prêt en flacon : marque Salus®, en circuits bios.

74. Breuss (Rudolf), *La Cure Breuss,* Éditions Labussière, 2006 et Walker (Norman), *Rajeunir et rester jeune,* préface Daniel Kieffer, Éditions Jouvence, 2004.

75. Voir : Kieffer (Daniel), *Naturopathie pratique,* Éditions Jouvence, 2008 et Kieffer (Daniel), *Encyclopédie de revitalisation naturelle,* Éditions Sully, 2002.

76. Collectif, *Le Grand Livre de l'extracteur de jus,* Éditions Larousse, 2017 ; Grosjean (Nelly), *La Cure zen détox aromatic,* Éditions Aromathérapie, 2016.

77. Voir : Taudière (Anne-Charlotte), *Le Guide de la déshydratation alimentaire,* Éditions Bien et Bio, 2013 ; Laurenz-Lodener (Claudia), *Sécher et déshydrater ses aliments,* Éditions Eugen Ulmer, 2019 ; Wood (Kate), *Cru,* Éditions Modus Vivendi, 2010.

78. Directrice générale de la société Auris. Voir son livre : *Précis de magnétothérapie,* Éditions Api Press, 2011.

79. Bioénergie Center, voir : http://bioenergiecenter.com/.

80. Voir : Kieffer (Daniel), *Réaliser son autobilan de vitalité,* Éditions Jouvence, 2020 et Kieffer (Daniel), *Guide personnel des bilans de santé,* Éditions Grancher, 1998, réédition 2017.

81. Voir : Kieffer (Daniel), *Acidose et mucose toxiques,* Éditions Jouvence, 2019.

82. Attention : ne l'utilisez surtout pas en cas de crise d'appendicite aiguë ou a fortiori de péritonite !

83. Voir : Hygiène intestinale programme réflexologie, de la marque Xantis®. Pour aller plus loin, lire : Kieffer (Daniel), *Prenez soin de vos intestins,* Éditions Jouvence, 2016 et Josifoff (Marc – alias Xantis), *La Santé retrouvée : cures intestinales et naturopathie,* Éditions Grancher, 2004.

84. In https://www.kugener.com/de/.

85. Par exemple : appareil Piezo-Quartz de Delta Lip.

86. Les Respirelles® : écarteur narinaire, dispositif médical testé cliniquement. D'autres systèmes méritent d'être testés, comme l'écarteur de nez Airmax® ou comme les dilatateurs nasaux Somnishop®.

87. Bardo (Boris et Ludmilla [de]), *La Névraxologie,* Éditions Camugli, 1983.

88. Voir : Kieffer (Daniel), *La méthode Baunscheidt de réflexologie,* Éditions Grancher, 2018.

89. Comme toutes les réflexologies, la méthode est efficace en proportion de l'énergie vitale disponible ; en cas d'épuisement des ressources, on perdra son temps.

90. Bardo (Ludmilla [de]), *La Santé par le nez,* Éditions Vert Océan, 2004.

91. Voir par exemple : De Bardo®.

92. Pour découvrir l'appareil : société Holiste®.

93. Son œuvre : https://adarsonval.fr/heritage3.html et sa bibliographie de référence : https://www.adarsonval.fr/bibliographie.html.

94. Par exemple : Portable High Frequency : Baguette 4 en 1 Haute Fréquence de Klasva®. Lire également à ce propos : Dieuleveult (François [de]), *Électronique appliquée aux hautes fréquences,* Éditions Dunod, 2017.

95. Photo personnelle de l'auteur.

96. Voir : Kieffer (Daniel), *Tout savoir sur la respiration,* Éditions Jouvence, 2019.

97. Ex-bras droit des naturopathes Pierre-Valentin Marchesseau puis d'André Passebecq.

98. *In* : Lautié (Raymond), *Les Grandes Pollutions,* Éditions La Vie Claire, 1970.

99. Par exemple, d'excellents produits français, en forme de pyramide ou d'œuf d'albâtre : ACD Ionisation®.

100. Voir : https://www.alternativesante.fr/100-nature/l-hydrotherapie-de-l-eau-pour-tout-medicament.

101. Voir : https://www.yokool.fr/fr.

102. Parmi de très nombreux sites Web à ce sujet, quatre sélections didactiques : http://leparticulier.lefigaro.fr/jcms/p1_1553502/equipement-de-la-maison-se-proteger-des-champs-electromagnetiques ; http://www.retrouversonnord.be/pollutionselectromagnetiques.htm ; http://www.geoecologiemedicale.com/pages/les-differentes-sources-de-nuisances/nuisances-electromagnetiques-d-origine-technologique/ ; http://risquesenvironnementaux-collectivites.oree.org/le-guide/risques-mon-territoire/sante-environnement/ondes-electromagnetiques.html.

103. Mise à la terre de toutes les prises de la maison notamment.

104. L'un des sites les plus explicites à ce sujet : http://www.ehs-mcs.org/fr/protection-electrohypersensible_14.html.

105. Voir notamment : http://plocher-france.fr/

106. Voir notamment : https://tilysbiotech.com/ (en anglais), sinon, https://tdl-solutions.com/ et http://geobiologiescientifique.fr/.

107. Voir notamment : https://universharmonie.com/activateur-eau-special.html.

108. Voir notamment : https://www.ecolefrancaisedefengshui.fr/boutique/.

109. Voir notamment : https://epeconseil.fr/categorie-produit/detecteurs-dondes-electromagnetiques/.

110. Voir notamment : https://emfclothing.com/en/.

111. Détails et vidéo expliquant les exercices sur www.ora-lora.com.

112. Voir notamment : https://www.solvital.fr/luminotherapie/bienfaits-de-la-lumiere/.

113. Voir notamment : https://www.myluminette.com/fr/luminette.

114. Voir : http://www.ecoidees.com/ecoidees.php?id=105&m=2&c=13.

115. Avec l'aimable autorisation de Pierre-Alexandre Huber, Écoidées/EthnoScience.

116. Via Internet bien entendu, par exemple Dietanat® ; Biosimples® ; ou Florihana® ; liste non exhaustive !

117. Voir par exemple : Gérault (Guillaume), *Le Guide de l'aromathérapie,* Éditions Albin Michel, 2009, et les ouvrages de Jean-Charles Sommerard.

118. Voir : Kieffer (Daniel), *Acidose et mucose toxiques,* Éditions Jouvence, 2019.

119. Ce jus limite l'adhérence des bactéries indésirables (colibacilles) sur les parois de la vessie et de l'urètre.

120. Un ouvrage est consacré presque essentiellement à ce sujet : Kieffer (Daniel), *Cures antistress et santé globale,* Éditions Sully, 2000.

121. Deux exemples bien connus : le Tanakan® (extrait de ginkgo biloba) et le Daflon® (extrait de Ruscus ou petit houx).

122. http://www.ecolomag.fr/le-baume-de-fioravanti-un-remede-universel/.

123. Augmente considérablement, entre autres choses, les capacités de mémorisation et de performances intellectuelles d'acquisition.

124. Parmi les meilleurs choix : Bioléine®.

125. Voir : Kieffer (Daniel), *Ménopause, Andropause : Stratégies naturopathiques pour être en forme avec son âge,* Éditions Jouvence, 2016.

126. Composition détaillée sur https://informationsnutritionnelles.fr/germe-de-ble.

127. Voir l'un des meilleurs livres qui résume les compositions et utilisations des graines germées : Bardo (Ludmilla [de]), *Vitalité et graines germées,* Éditions O'Active, 2011.

128. Parmi des dizaines de sites pleins de bons conseils à ce sujet, voir : https://www.mangervivant.fr/graines-germees-veritable-bombe-nutritionnelle-sante/.

129. Voir le livre de référence : Percie du Sert (Patrice), *Ces pollens qui nous soignent,* Éditions Trédaniel, 2010.

130. Voir recette : https://www.bainsderivatifs.fr/portfolio-item/miam-o-fruit/#toggle-id-1.

131. Voir recette : https://www.chaudron-pastel.fr/2010/08/10/creme-budwig-petit-dejeuner-sante-complet-equilibre-definition-recette-explications/.

132. Voir la composition détaillée : https://www.informationsnutritionnelles.fr/levure-alimentaire.

133. Voir parmi les références : https://bio-strath.com/fr/faq/#1523015615019-ce0ba9b4-92b0.

134. Parmi les distributeurs appréciés : Tolentino Trading® (Maca Junin).

135. L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments.

136. Voir : http://www.danger-sante.org/maca-naturelle/.

137. Voir à ce sujet l'un des sites les mieux documentés : https://mr-ginseng.com/cannelle/.

138. Ce chapitre est inspiré *d'Encyclopédie de revitalisation naturelle,* Daniel Kieffer, Éditions Sully, 2014 ; vous trouverez de nombreuses références dans le livre.

139. Par exemple des laboratoires Noria/Solaray.

140. Pour exemple de produit de qualité : Cordyceps Cs-4 525 mg, un extrait naturel de cordyceps sinensis pour booster les performances.

141. Voir de nombreux détails sur : http://www.le-comptoir-malin.com/blog/alicaments/chaga-pourquoi-votre-corps-en-a-tellement-besoin.html.

142. Par exemple Curminal® de Le Stum ou Solumine® de Solage.

143. Curminal®, complément alimentaire à base de curcumine et de pin maritime, des laboratoires Le Stum.

144. Voir : https://www.alternativesante.fr/allergies/allergies-tout-le-monde-a-t-il-oublie-l-oeuf-de-caille.

145. Voir : https://complement-minceur.com/avantages-de-la-poire-de-terre/.

146. Il abaisse les taux d'homocystéine, un marqueur des prédispositions cardio-vasculaires.

147. Voir : https://www.santenutrition.net/les-multiples-bienfaits-de-lail-noir/.

148. Voir : https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=oignon_nu.

149. Voir : https://www.sciencesetavenir.fr/nutrition/le-the-vert-un-puissant-antioxydant-aux-vertus-preventives_29925.

150. Voir les Thés de la Pagode® : https://www.thesdelapagode.com/guide-du-the/the-dans-la-presse-scientifique-etudes-bienfaits-the/.

151. Voir : Renaud (Serge), *Le Régime crétois,* éditions Odile Jacob, 2004.

152. Voir : Kieffer (Daniel), *Le (bon) vin et la santé en naturopathie,* collection Clin d'œil, Jouvence, 2010 (épuisé).

153. Ou l'acide palmitoléique (ou acide 9-hexadécénoïque, monoinsaturé), l'acide transvaccénique (ou acide 11-octadécénoïque) et l'acide paullinique (ou acide 13-éicosénoïque).

154. Voir : https://alimentation.ooreka.fr/astuce/voir/594769/omega-7.

155. Les principaux constituants chimiques de l'extrait CO-2 d'amarante sont : acide oléique de 35 %, acide linoléique 55 %, acide palmitique 19-20 %, squalène 5-6 %, acide stéarique 3 %, stérols et en tocophérols (vitamine E).

156. À ne pas confondre avec les squalènes de synthèse, utilisés comme adjuvants (avec l'aluminium) pour booster les vaccins !

157. Voir : https://www.acteur-nature.com/les-nutriments-naturels/lhuile-de-foie-de-requin-et-ses-fabuleuses-proprietes.html.

158. Ces molécules sont connues comme autant de polluants toxiques et se retrouvent dans les

cultures intensives et les océans…

159. Par exemple : Vectoméga® de Le Stum et Oméga-3-Krill de Biocyte.

160. Parmi les références utiles, voir : Pasquesoone (Quitterie) et Amar-Constantini (Delphine), *Aliments fermentés,* Éditions Larousse, 2013.

161. Trois marques méritent le podium : Sol Sémilla®, Ecoidées® et Guayapi Tropical®.

162. Papaye fermentée, Naturalforme®.

163. Élixir méditerranéen, NATURAMedicatrix®.

164. Laboratoires ITC via Nature & Forme®.

165. Lyprinol ou Synophyt via Nature & Forme® ou Kräuterhaus Sanct Bernhard®.

166. Voir : https://phycocyanine-spiruline.com/phycocyanine/.

167. Voir : https://www.ourstemcells.com/stemenhance-best-stem-cell-supplement/.

168. Voir : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=chlorelle.

169. À poids égal, les feuilles fraîches de moringa contiennent deux fois plus de protéines que les yaourts, quatre fois plus de vitamine A que les carottes, trois fois plus de potassium que les bananes, sept fois plus de vitamine C que les oranges, quatre fois plus de calcium que le lait. Quoi d'autre ? Autant de magnésium que le chocolat noir ! Souvent comparé à la spiruline, le moringa contient moins de protéines que l'autre poudre « miraculeuse » (25 g tout de même pour 100 g), mais plus de calcium.

170. Voir : Iode Lugol ou solution iodine via BioPhare®.

171. Lire son ouvrage majeur : *Secrets et sagesse du corps,* Éditions Médavi, 2015.

Glossaire

BON À SAVOIR

Sans aucunement prétendre à assurer une liste exhaustive de mots savants ou compliqués, pas plus que d'en garantir le sens académique, on trouvera ici quelques termes utilisés dans l'ouvrage et rapidement commentés pour le lecteur. Il est présenté aussi un minimum de vocabulaire souvent rencontré dans le cadre des ouvrages d'énergétique ou de magnétisme.

Biodisponible : assimilable par les cellules ; selon les molécules, on sait que l'assimilation est impossible, difficile, limitée ou excellente. Les molécules des médicaments sont particulièrement étudiées pour une assimilation ciblée, rapide ou différée. La cuisson, l'oxydation des aliments péjore leur assimilation.

Biodynamique : se dit de l'agriculture, de l'élevage et des aliments issus des concepts de Rudolf Steiner, père de la médecine anthroposophique. Les soins donnés à la terre, aux animaux, plantes, légumes ou vins prennent en compte le calendrier lunaire, des apports de préparations d'ordre alchimique, et une exceptionnelle conscience holistique du vivant et de l'environnement. On trouve ces produits (le très haut de gamme du bio) sous les marques ou labels Holle, Weleda, Demeter, D^{r} Hauschka… Dans un autre registre, les thérapies biodynamiques sont issues des travaux de Gerda Boyesen, dans la lignée des pères de la bioénergie, Wilhelm Reich et Alexander Lowen.

Carminatif : qui aide à se libérer des gaz ou ballonnements digestifs. Les plantes dites carminatives appartiennent aux espèces dites jadis « chaudes » comme anis, badiane, carvi, cumin, coriandre ou cardamome…

Causalisme : l'un des piliers méthodologiques de la naturopathie, il correspond à la recherche des causes premières des troubles, dysfonctions ou maladies, sans se contenter des signes manifestés ou

symptômes. Cette investigation suppose une lecture la plus complète et globale possible de l'homme (anthropologie holistique).

Centrifuge (remède) : connus en homéopathie comme en naturopathie, certains remèdes provoquent des réactions de l'intérieur vers l'extérieur. Plus les réactions sont fortes, et plus la vitalité du sujet est grande. À l'opposé, on parle de maladies centripètes lorsque le processus morbide s'installe vers l'intérieur.

Chélateur : selon le contexte, transport ou séquestration d'une molécule par une autre. La **chélation positive** aide un minéral (par exemple) à être transporté jusqu'à l'intérieur d'une cellule ; la **chélation négative** est celle de l'acide phytique (par exemple) qui séquestre le calcium alimentaire, ou le thé qui séquestre le fer. Enfin, la **chélation médicale** est un procédé médicamenteux utile en cas de grandes intoxications (métaux lourds notamment), mais d'un emploi délicat.

Chéloïde : se dit d'une cicatrice qui s'épaissit en relief, durcit et peut devenir sensible.

Chios (mastic de) : des larmes exsudent des arbustes lentisques pistachiers que l'on a incisés ; ces résines blanchissent en séchant et on en fait des poudres, de l'huile essentielle, ainsi que des alcools ou liqueurs grecs. C'est la grande spécialité de l'île de Chios en Grèce.

Cholagogue : se dit d'un remède qui augmente l'élimination de la bile par la vésicule.

Cholérétique : se dit d'un remède qui augmente la sécrétion de bile par le foie.

Crises curatives : au cours d'un jeûne ou d'une cure de détox, éliminations parfois spectaculaires qui témoignent d'une réaction spontanée et salutaire de l'organisme. Par exemple, éruptions cutanées, vomissements, diarrhée, fièvres, urines chargées, céphalées…

Décoaptation : en mécanique ostéopathique ou chiropratique, mise en extension ou étirement physiologique d'un espace articulaire ou

vertébral. À l'opposé, coapter, c'est tasser, comprimer.

Dengue : maladie infectieuse tropicale dont le virus est transmis par une variété de moustiques femelles. Les changements climatiques et la démultiplication des voyages en avion étendent hélas aujourd'hui la contamination hors de la zone tropicale.

Diaphorétique : synonyme de sudorifique ; remède qui aide à transpirer.

Disper : produit utile pour solubiliser (disperser) les huiles essentielles dans l'eau ; il contient habituellement de l'huile d'amande douce et de la lécithine ainsi que de l'alcool. Une fois mélangé aux huiles essentielles et à de l'eau, le mélange devient naturellement laiteux. Dysbiose : terme générique pour perturbation de la flore intestinale ou microbiote.

Emménagogue : qui aide au flux menstruel. Du vieux français *ménarches* (les menstruations) et du suffixe *gogue,* qui libère, aide à éliminer. Analogie avec cholagogue (qui aide à libérer la bile de la vésicule).

Essentiel : en médecine, définit un trouble dont on ne connaît pas l'étiologie (ou cause) précise ; on dit aussi idiopathique, propre à la personne.

Éthérique/Éther : selon la médecine anthroposophique, matière subtile qui fait office de matrice quantique ou de champ morphogénétique ; cette matière est comparable au *qi* ou au *ch'i* de l'Extrême-Orient ou au *prâna* de la médecine ayurvédique. Elle n'est en rien psychique ou encore moins spirituelle. Le plan éthérique fait immédiatement suite au plan proprement matériel, et telle une matrice quantique, il attire à lui les particules et atomes et donne la forme à toute matière devenue visible, matérialisée. Ce dernier est composé de la matière solide, liquide et gazeuse. Avec une bonne hygiène de vie, de l'entraînement et un mental libéré du doute, il est aisé de percevoir (par le regard et la main) ce champ autour des êtres vivants et d'en faire le bilan. Des techniques comme les images Kirlian ou Korotkov ou encore les cristallisations sensibles proposent une imagerie partielle, mais objective de ces champs.

Fongique : se dit d'une infection liée à la présence de champignons : on parle aussi de mycoses. Par exemple, les infections fongiques à levures (candidoses…) ou à champignons filamenteux (aspergilloses…). Aucune corrélation scientifique ne peut être validée qui impliquerait la consommation de levure alimentaire ou de champignons dans le développement des maladies fongiques.

Galénique : mode de préparation d'un remède (sirop, comprimés, gélules, teinture mère, suppositoires…). Cela vient de Galien (129-216), médecin grec de l'Antiquité, dans les pas d'Hippocrate, mais influencé par l'école de Cnide, plus symptomatique.

Hippocrate : (-460/-377) médecin grec, philosophe, astrologue et prêtre considéré comme le père de la médecine. Il a créé la médecine de l'observation et la libère de la médecine magique de son temps. Il est l'auteur de la déontologie médicale et de nombreux traités (le *Corpus Hippocraticus*). Les naturopathes reconnaissent en son enseignement nombre de leurs fondamentaux.

Holistique/Holisme : du grec *hôlos :* tout, entier ; le plus souvent utilisé en sciences humaines et en épistémologie, approche globale de la vie (biologie) et de l'humain (anthropologie) supposant une étude exhaustive de ses différents plans (systémique), ainsi qu'une inévitable interrelation/interdépendance entre les plans. Approche globale et systémique, la plus exhaustive possible.

Homéostasie : ensemble des régulations biologiques du corps. Autorégulation permanente des constantes biologiques. Intelligence cellulaire et fonctionnelle propre à la vie en santé.

Horton (maladie de) : maladie inflammatoire affectant principalement l'artère temporale. Elle touche plutôt les femmes et peut se compliquer par des troubles de la vision ou des accidents vasculaires cérébraux.

Hyperséborrhée : sécrétion excessive de sébum par la peau ; se remarque surtout au niveau du cuir chevelu et du visage (peau grasse et luisante). L'hyperactivité des glandes sébacées peut être associée à une surproduction d'hormones mâles, à la prise de contraceptifs hormonaux,

à la génétique, un excès de cosmétiques et de savons alcalins, la maladie de Parkinson…

Hypothalamo-hypophyso-surrénalien (axe) : chaîne physiologique qui considère une cascade d'informations émanant de l'hypothalamus vers l'hypophyse puis vers une glande endocrine (en l'occurrence les surrénales, mais aussi bien le pancréas, la thyroïde, les gonades…). Avec les réponses neurologiques, les réponses hormonales constituent les deux branches principales de l'adaptation humaine.

In vitro : propre à une expérience effectuée en laboratoire, à l'opposé d'*in vivo,* effectuée sur l'animal ou l'humain.

Kératoses : troubles cutanés qui se caractérisent par un épaississement de la couche cornée (supérieure) de la peau. Habituellement bénignes, les kératoses répondent à une sollicitation mécanique (marche pieds nus, maniement d'outils), l'excès d'ensoleillement (kératose solaire), l'avancée en âge (kératoses séniles). Les formes actiniques ou solaires peuvent alerter vers un processus de cancer cutané naissant (mélanome).

Lugol (solution de) : dite aussi eau iodée, solution iodine ou iodure de potassium, la solution de Lugol fut largement utilisée comme bactéricide. On y a recours en cas de graves menaces aux radiations nucléaires, pour saturer la glande thyroïde d'iode et la protéger ainsi de la radioactivité. Une solution à 5 % peut être considérée comme une bonne source nutritionnelle en iode assimilable, le déficit en cet oligoélément étant bien plus fréquent que l'on croit. Il est toutefois indispensable de procéder en amont à un test (iodémie et iodurie) pour confirmer la carence. Les prétendues allergies à l'iode sont rarissimes et ne concernent en fait que tel ou tel support ou excipient du médicament, mais jamais l'iode proprement dit. On conseille habituellement des prises très progressives de 3 à 15 gouttes par jour de solution de Lugol dans de l'eau, toujours par cures courtes[170].

Microbiote : flore intestinale ou population de bactéries qui colonisent les intestins. Le microbiome fait référence à toutes les populations bactériennes du corps et la science le considère peu à peu comme un

organe à part entière, ou, au moins, un partenaire essentiel à la santé.

Nosocomial : se dit d'une infection contractée en milieu hospitalier. Du grec *nôsos* : maladie ; *komein* : soigner, donnant *nosokomeion* : hôpital).

Numineuse (énergie) : énergie d'origine non matérielle, évoquant une présence d'ordre divin. Jung l'associait aux archétypes, Platon au monde des idées. Énergie liée au sacré, les maîtres de la phénoménologie (comme Husserl ou Caycedo) l'évoquent comme l'expérience de l'au-delà des mots, des sens et des émotions (transpersonnelle, spirituelle).

OMS : Organisation mondiale de la santé (WHO en anglais).

OPC (oligoproanthocyanidines) : des flavonoïdes (famille des polyphénols) connus pour être d'exceptionnels antioxydants et protecteurs cardio-vasculaires naturels.

Orthèse : système ou appareil permettant de favoriser, compenser ou assister le bon fonctionnement d'un organe, d'une articulation, d'un muscle. À l'opposé, la prothèse remplace un organe ou une fonction.

Orthosympathique : branche du système nerveux autonome ou végétatif qui répond aux nécessités de contrainte ou d'adaptation aux stress : il participe à l'accélération du rythme cardiaque, l'élévation de la tension artérielle, la vasoconstriction périphérique, la dilatation de la pupille, la dilatation des bronches, etc. Fonction yang en médecine chinoise.

Parasympathique : le partenaire de l'orthosympathique, impliqué dans le repos, le sommeil, la récupération ; il gère la diminution du rythme cardiaque, de la tension artérielle, la vasodilatation périphérique, la rétraction de la pupille, la constriction des bronches, etc. Fonction yin en médecine chinoise.

Phagocytose : capacité de certaines cellules de capter en elles (le préfixe *phago* évoque le mot « manger ») des particules étrangères solides, dans le cadre de réponses immunitaires surtout. Les principaux phagocytes sont des globules blancs (leucocytes) comme les

macrophages ou les neutrophiles).

Pharmacodynamique : lié à l'activité biochimique de molécules thérapeutiques, naturelles ou de synthèse. Polysaccharides : aussi nommées polyoses, molécules formées de plusieurs (poly) sucres (oses) au sein de glucides complexes. Les plus connues sont les amidons et les celluloses.

Prostaglandines : jadis découvertes dans le sperme, ces molécules lipidiques ont gardé un nom évocateur des sécrétions prostatiques. On en trouve aussi dans les règles, les poumons, le liquide amniotique, etc. Elles sont cousines des thromboxanes et prostacyclines impliquées dans nombre de pathologies. On les classe en neuf catégories (lettres A à I) et elles participent à de très nombreuses fonctions, cardio-vasculaires notamment. Selon leur configuration, elles peuvent être pro-inflammatoires ou anti-inflammatoires, et comme elles ont pour origine les corps gras alimentaires, il est essentiel de privilégier les lipides riches en oméga-3.

Ptoses : relâchement, descente d'un tissu (joue, ventre, poitrine) ou d'un organe (vessie, utérus, estomac, vésicule biliaire, intestins, vagin…).

Prurigineux : lié à un prurit, c'est-à-dire une démangeaison cutanée.

Purines : molécule dite aromatique (base azotée) intermédiaire entre les protéines riches en noyaux (nucléoprotéines des viandes, abats, levures alimentaires, légumineuses…) et l'acide urique corrélé aux crises de goutte.

Salmanoff (D^{r} Alexandre/1875-1965) : illustre médecin russe diplômé des facultés de Moscou, Berlin et Pavie, à l'origine de sels de bain éponymes et de bains hyperthermiques permettant de régénérer les capillaires (capillothérapie) via une fièvre artificielle procurée par la chaleur[171].

Saprophyte : se dit d'un germe non pathogène qui vit et se développe dans un organisme. C'est le cas du microbiote de la personne en bonne santé.

Scheuermann (maladie de) : affection de la colonne vertébrale durant la croissance (dystrophie du rachis) à l'origine de graves scolioses.

Sthénique : à l'opposé d'asthénique. Qui a du tonus, de l'énergie vitale. En morphotypologie, les constitutions du Bilieux et du Sanguin sont dites sthéniques, celles du Nerveux et du Lymphatique, asthénique. Hyposthénique : sous le tonus normal. Hypersthénique : au-dessus.

Sumac vénéneux : plante grimpante dite aussi herbe à puces ou bois de chien. En latin *Toxicodendron radicans,* c'est une liane qui croît presque uniquement dans les deux Amériques et en Asie. Son contact provoque une dermatite allergique violente.

Symbiotique : complexe à la fois prébiotique et probiotique.

Thérapeute : couramment, le mot est devenu synonyme de psychothérapeute, mais à l'origine, il désignait les praticiens esséniens ou thérapeutes d'Alexandrie, contemporains de Jésus. On a pu traduire le mot par « bons compagnons sur le chemin de la santé – ou du salut » (selon Karlfried Graf Dürckheim) ou par « ceux qui prennent soin de l'âme et du corps » (selon Jean-Yves Leloup).

Topique : en médecine, se dit d'un remède à appliquer localement, un soin cutané local, par opposition à *per os* signifiant par voie orale. Quant à la voie parentérale, elle désigne toute administration autre qu'orale (par injections, suppositoires…).

Totum : mot latin employé pour évoquer la totalité des actifs d'une plante, par opposition à un extrait.

Tribomécanique (micronisation dite) : forme de micro-broyage la plus intense possible afin de donner une poudre aux qualités d'assimilation optimum. S'applique surtout à la zéolithe et au charbon végétal dit activé.

Trophicité : ensemble des processus procédant à la nutrition d'un système vivant ou d'un tissu. En insuffisance, on parle d'hypotrophie, voire d'atrophie, et en excès d'hypertrophie. Ne pas confondre avec le suffixe tropique qui indique un mouvement, une direction vers

(héliotropique ou héliotrope, théotropisme, cardiotrope, vasculotrope, psychotrope…).

Vitalisme : philosophie considérant l'existence d'une énergie vitale (*prâna, qi* de l'Extrême-Orient, orgone de Reich, éthers* formateurs de Rudolf Steiner, bioplasma…) différente de celle du plan psychologique (pensées, émotions, volonté) et différente des réactions physicochimiques de matière (calories, ATP…). Cette définition académique en termes de « ni-ni » suppose une difficulté à intégrer la notion d'énergie vitale en sciences à ce jour. L'approche vitaliste est toutefois largement partagée par les professionnels naturopathes, homéopathes, acupuncteurs, magnétiseurs, ostéopathes ou chiropraticiens et bien entendu les bio énergéticiens.

Widal (Syndrome de) : forme d'asthme complexe qui associe une intolérance à l'aspirine, et des polypes du nez ou des sinus.

Yin et yang : les deux énergies, polarités complémentaires et non duelles partout présentes dans l'univers (issues du *Tao* : principe unique universel). Essentiels en médecine traditionnelle chinoise tout comme en acupuncture ou bien en alimentation macrobiotique. Par extension : yanguiser, c'est chauffer, griller, tonifier, animer, accélérer, dynamiser, éclairer, masculiniser, verticaliser, saler… et yiniser, c'est refroidir, apaiser, calmer, ralentir, liquéfier, assombrir, féminiser, horizontaliser, sucrer ou acidifier…

Adresses utiles pour la santé

CENATHO®

Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique, Daniel Kieffer

221, rue La Fayette – F-75010 Paris

Tél. +33 (0)1 42 82 09 78

Site Internet : http://cenatho.fr E-mail : info@cenatho.fr

Le CENATHO® est avant tout un organisme de formation en naturopathie, mais aussi en sophrologie et conseil en boutique d'alimentation saine.

Fédération française des écoles de naturopathie : La Féna

Siège social : 202, rue de la Croix-Nivert 75015 Paris

Site Internet : http://lafena.fr/ (ex-http://fenahman.eu)

E-mail : secrétariat général : secretariatgeneral@lafena.fr

Regroupe les écoles (organisation et supervision des formations, journée de certification nationale, prestation de serment, déontologie, Livre blanc…), en lien avec l'association des professionnels (OMNES) ainsi qu'avec les sympathisants.

OMNES

Organisation de la médecine naturelle et de l'éducation sanitaire

Association professionnelle de la naturopathie française, à vocation syndicale ; membre de la FENAHMAN, elle regroupe les praticiens et œuvre pour leur reconnaissance (assurances, assistance et conseils juridiques et administratifs, tenue du « Registre des naturopathes de France », mutuelles, formation professionnelle continue…).

Secrétariat : OMNES c/o Société Alter Ego

149, avenue du Maine – F-75014 Paris

Internet : www.naturopathe.net (grand public) et www.omnes.fr (professionnels)

E-mail : contact@omnes.fr

Union européenne de naturopathie

L'UEN rassemble les forces vives des associations et syndicats professionnels européens et poursuit comme objectif la régulation politico juridique internationale. Site Web en français et en anglais. Définition du naturopathe européen et code de déontologie européenne…

Internet : http://naturopathy-union.eu/

E-mail : uen@free.fr

Fédération mondiale de naturopathie/*World Naturopathic Federation*

Associe un maximum de nations de par le monde entier ; œuvre à partager des ressources, publications, recherches… et à promouvoir la naturopathie auprès de la presse, des pouvoirs publics, et à faire reconnaître la naturopathie via l'Organisation mondiale de la santé (OMS/WHO).

Site Internet : http://worldnaturopathicfederation.org/

ICNM : Congrès international de médecine naturopathique

Chaque année, le rassemblement des meilleurs représentants de la naturopathie mondiale…

Site Internet : http://worldnaturopathicfederation.org/

Association ONS

Objectif : notre santé » est une association (Loi de 1901) qui organise des cycles de conférences parisiennes deux fois chaque mois, sur tous les sujets liés à la naturopathie holistique depuis près de quarante ans.

233, rue du Faubourg-Saint-Martin – F-75010 Paris

Site Internet : http://ons-asso.org

E-mail : ons@ons-asso.org

Du même auteur

Aux Éditions Jouvence

- *Encyclopédie historique de la naturopathie,* 2007.
- *Naturopathie pratique : les 24 heures de l'Homme heureux,* 2008.
- Sept livrets dépliants dans la collection « Clin d'œil » 2010 : *La naturopathie, c'est quoi ? ; L'Alimentation vivante ; Tout savoir sur la naturopathie ; Les Associations alimentaires ; Le (bon) vin et la santé en naturopathie ; Tout savoir sur l'acidose ; Les Chakras* (nos 13, 24, 38, 39, 40, 72 et 76).
- *Ménopause, Andropause : Stratégies naturopathiques pour être en harmonie avec son âge,* 2016.
- *Régénération intestinale,* 1999 ; réédition revue et augmentée, *Prenez soin de vos intestins,* 2016.
- *Tout savoir sur la respiration,* 2019.
- *La Détox holistique : Au-delà de l'alimentation, une détox sur nos 7 plans d'existence,* coll. « Les essentiels Daniel Kieffer », 2019.
- *Les 10 cerveaux de la naturopathie,* coll. « Les essentiels Daniel Kieffer », 2019.
- *Pardonner et se pardonner,* coll. « Les essentiels Daniel Kieffer », 2019.
- *Acidose et mucose toxiques : pour en finir avec les inflammations, douleurs et surcharges,* coll. « Les essentiels Daniel Kieffer », 2019.
- *Les Eaux de détox : De l'hydratation à la cure naturopathique,* coll. « Les essentiels Daniel Kieffer », 2020.
- *Réaliser son autobilan de santé : Visage, mains, iris, ongles… décodage des signes révélateurs et conseils naturopathiques,* coll. « Les essentiels Daniel Kieffer », 2020.

Chez d'autres éditeurs

- *Verbalchimie,* poèmes, Éditions Saint-Germain-des Prés, 1979.
- *Traité de biothérapies : Pathologies cutanées,* coécriture avec Christian Brun, format A3, compte d'auteur, 1990.
- *Vitalisme et Humorisme,* coécriture avec Christian Brun, 2 tomes format A3, compte d'auteur, 1990.
- *Naturopathie,* Éditions Grancher, Paris, 1990, nouvelle édition 2011.
- *L'Homme empoisonné. Cures végétales pour purifier son corps et son esprit,* Éditions Grancher, Paris, 1994.
- *Guide personnel des bilans de santé. Encyclopédie des tests morphologiques, psychologiques*

et biologiques de terrain, Éditions Grancher, Paris, 1998.

- *Vous avez dit cancer ?* ouvrage collectif, éditions Jouvence, 2010.
- *Votre première visite chez le naturopathe,* ouvrage collectif FENAHMAN (devenue La Féna) sous la direction de Daniel Kieffer, Éditions Souffle d'Or, 2008.
- *Livre blanc de la naturopathie,* ouvrage FENAHMAN (devenue La Féna) sous la direction de Daniel Kieffer et Alain Rousseaux, Éditions Yves Michel, 2008.
- *Pour une approche intégrée en santé,* ouvrage collectif, Éditions Presses Universitaires du Québec, 2009.
- *Vaincre la grippe : Avec ou sans vaccin ?,* coécrit avec Guillaume Gérault, Éditions Guy Trédaniel, 2009.
- *Encyclopédie de revitalisation naturelle,* Éditions Sully, Paris, 2002.
- *Bilans énergétiques. Pouls chinois et santé globale. Points réflexes et lecture d'aura en naturopathie holistique,* Éditions Grancher, 2015.
- *La méthode de réflexologie Baunscheidt. Réponses réflexes, protocoles d'accompagnement et conseils naturopathiques pour 50 pathologies,* Éditions Grancher, 2017.
- *Comment se régénérer pour bien vieillir ?* Éditions Sully, 2004, réédition revue et augmentée, 2017.
- *La médecine intégrative, pour une santé naturelle holistique,* Carnet collector 11/31, Éditions Loka Shanti, 2017.
- *Agenda-Détox Santé 2019,* Éditions Grancher, 2018.
- *Parfums et encens thérapeutiques,* Éditions Grancher, 2019.

www.editions-jouvence.com